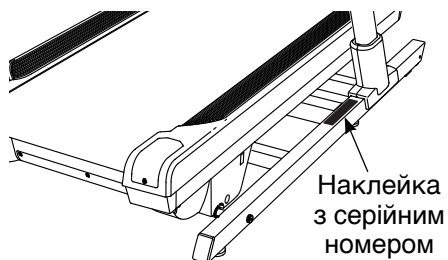


NordicTrack[®] **X9i** INCLINE TRAINER

Номер моделі NETL29714.0

Серійний номер _____

Запишіть серійний номер виробу в рядку вище, щоб мати його під рукою в разі потреби.



ОБСЛУГОВУВАННЯ КОРИСТУВАЧІВ

Якщо якихось деталей бракує або їх пошкоджено, а також із будь-якими іншими запитаннями просимо звертатися в центри обслуговування, вказані на вкладеному аркуші DECATHLON CUSTOMER SERVICE INFORMATION, або ж у магазин, де ви придбали цей виріб.

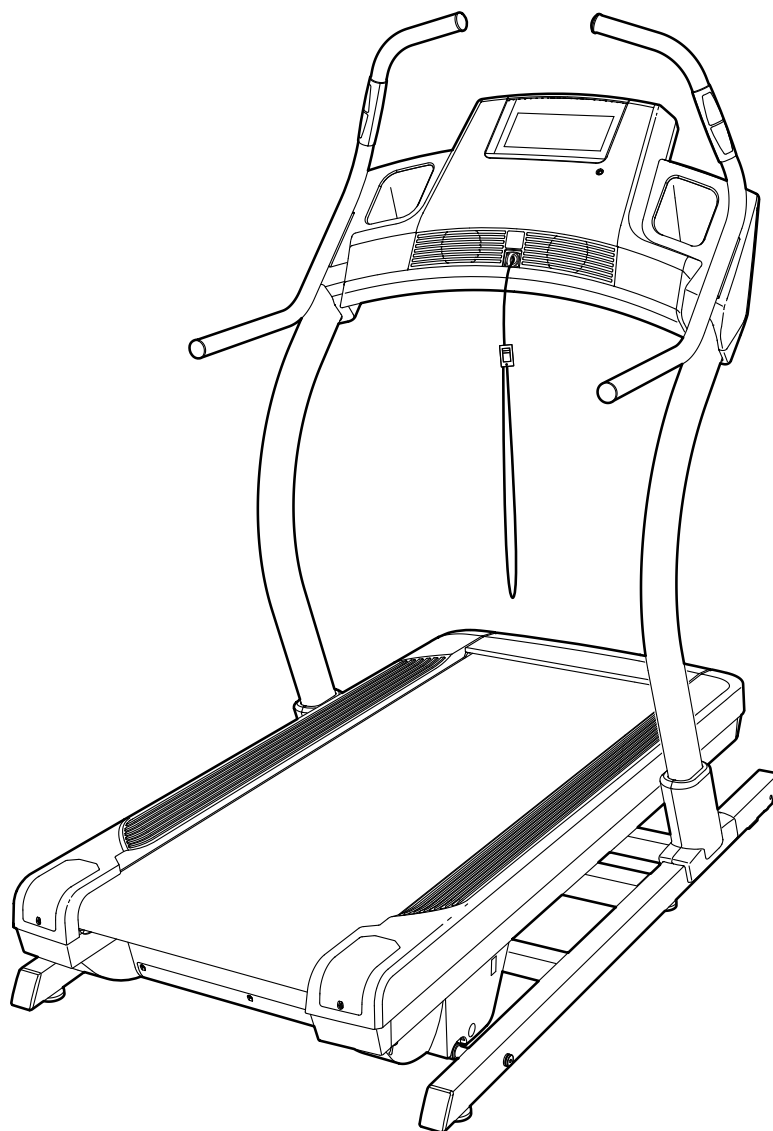
Веб-сайт:

www.iconsupport.eu

УВАГА!

Ознайомтеся з усіма інструкціями та застереженнями, перш ніж користуватися цим обладнанням. Збережіть цей посібник для довідки в майбутньому.

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



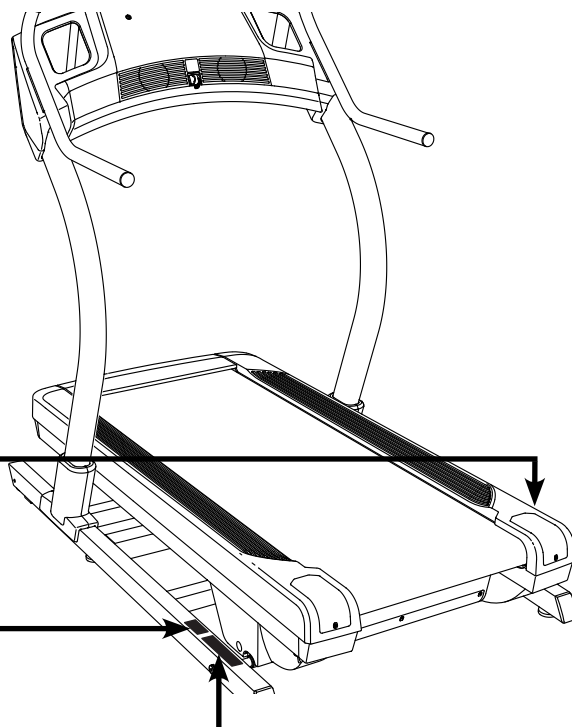
www.iconeurope.com

ЗМІСТ

РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК	2
ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ	5
СХЕМА ІДЕНТИФІКАЦІЇ ДЕТАЛЕЙ	6
ЗБИРАННЯ	7
НАГРУДНИЙ ДАТЧИК ПУЛЬСУ	11
ВИКОРИСТАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ	12
ПЕРЕСУВАННЯ	27
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ	28
РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ	31
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ	33
ДЕТАЛІЗОВАНА СХЕМА	35
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН	Остання сторінка обкладинки
ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ	Остання сторінка обкладинки

РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК

Зображені тут попереджувальні наклейки поста-чаються в комплекті з виробом. Наклейте їх поверх попереджувальних наклейок англійською мовою у вказаних місцях. На цьому малюнку вказано розташування попереджувальних наклейок. **Якщо наклейки немає або текст на ній неможливо прочитати, замовте безкоштовно нову наклейку за телефоном або адресою ел. пошти, які зазначені на першій сторінці обкладинки цього посібника. Наклейте її у відповідному місці.** Примітка. На малюнку наклейки можуть бути зображені не в реальному розмірі.



обережність

**КОЛИ БІГОВУ ДОРІЖКУ
ВВІМКНЕНО, ТРИМАЙТЕ РУКИ
ТА НОГИ ПОДАЛІ ВІД ЦІЄЇ ЗОНИ.**



ПОПЕРЕДЖЕННЯ

ЗАХИСТІТЬ СЕБЕ ТА ІНШИХ ВІД НЕБЕЗПЕКИ СЕРЬОЗНОЇ ТРАВМИ.
ПРОЧИТАЙТЕ ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА, А ТАКОЖ:



• ВМИКАЮЧИ ТА ВИМИКАЮЧИ БІГОВУ ДОРІЖКУ, ЗАВЖДИ СТІЙТЕ НА БІЧНИХ РЕЙКАХ.

• ЗМІНЮЙТЕ ШВИДКІСТЬ ПОСТУПОВО.

• ТРЕНУЮЧИСЬ НА БІГОВІЙ ДОРІЖЦІ, ЗАВЖДИ ЧІПЛЯЙТЕ КЛІПСУ КЛЮЧА БЕЗПЕКИ ДО ПОЯСА І ТРИМАЙТЕСЯ ЗА РУЧКИ, ЩОБ НЕ ВПАСТИ.



• НЕГАЙНО ПРИПИНІТЬ ТРЕНУВАННЯ, ЯКЩО ВІДЧУВАЄТЕ СЛАБІСТЬ, ЗАПАМОРЧЕННЯ АБО БРАК ДИХАННЯ.

• НІКОЛИ НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДІТЕЙ НА БІГОВУ ДОРІЖКУ АБО БЛИЗЬКО ДО НЕЇ.

• КОЛИ БІГОВА ДОРІЖКА НЕ ВИКОРИСТОВУЄТЬСЯ, ВИЙМАЙТЕ КЛЮЧ БЕЗПЕКИ.



• СЛІДКУЙТЕ ЗА ТИМ, ЩОБ ВАШ ОДЯГ, ВОЛОССЯ ЧИ ПІЛЬЦІ НЕ ЗАТІСНУЛО РУХОМИМИ ЧАСТИНАМИ ТРЕНАЖЕРА.

• НІКОЛИ НЕ НАМАГАЙТЕСЯ ПОПРАВИТИ АБО ВІДРЕГУЛЮВАТИ БІГОВЕ ПОЛОТНО, КОЛИ ВОНО РУХАЄТЬСЯ.

• ДЛЯ ЗАНЯТЬ НА БІГОВІЙ ДОРІЖЦІ ЗАВЖДИ ВЗУВАЙТЕ СПОРТИВНЕ ВЗУТТЯ.

NORDICTRACK—це зареєстрований товарний знак компанії ICON Health & Fitness, Inc. App Store — це товарний знак корпорації Apple Inc., зареєстрований у США та інших країнах. Google Play — це товарний знак корпорації Google Inc.

ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Щоб зменшити ризик опіків, травмування або ураження електричним струмом, перед користуванням біговою доріжкою ознайомтеся з усіма правилами техніки безпеки та інструкціями в цьому посібнику, а також зі змістом попереджувальних наклейок на тренажері. Компанія ICON не несе відповідальності за травми або пошкодження майна, що пов'язані з використанням цього виробу.

1. Власник бігової доріжки відповідальний за те, щоб усі користувачі цієї похилої бігової доріжки були належним чином ознайомлені з усіма правилами техніки безпеки та попередженнями.
2. Перш ніж розпочинати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком понад 35 років та тих, хто має певні проблеми зі здоров'ям.
3. Використовуйте похилу бігову доріжку виключно у спосіб, описаний у цьому посібнику.
4. Похила бігова доріжка призначена лише для домашнього користування. Не використовуйте її в будь-яких комерційних, прокатних та інших установах.
5. Зберігайте похилу бігову доріжку в приміщенні та оберігайте її від вологи та пилу. Не встановлюйте похилу бігову доріжку в гаражі або критому підвір'ї, а також поблизу води.
6. Встановлюйте похилу бігову доріжку на рівній поверхні, залишаючи щонайменше 2,4 м вільного простору позаду неї та по 0,6 м з кожного боку. Не встановлюйте похилу бігову доріжку на поверхні, де існує можливість блокування вентиляційних отворів. Щоб вберегти підлогу або килим від пошкодження, можна покласти під похилу бігову доріжку килимок.
7. Не використовуйте похилу бігову доріжку в місцях, де використовуються аерозольні речовини або подається кисень.
8. Ніколи не допускайте дітей віком до 12 років і домашніх тварин до похилої бігової доріжки.
9. Максимальна припустима вага користувача для цієї похилої бігової доріжки становить 159 кг.
10. За жодних обставин на похилій біговій доріжці не може одночасно перебувати більше ніж одна людина.
11. Для тренування на похилій біговій доріжці вдягайте відповідний спортивний одяг. Не вдягайте надто вільний одяг, оскільки його може затиснути між рухомими частинами похилої бігової доріжки. Як чоловікам, так і жінкам рекомендується використовувати підтримуючий спортивний одяг. *Завжди займайтеся у спортивному взутті. Ніколи не користуйтеся похилою біговою доріжкою босоніж, у самих шкарпетках чи колготах, або в сандаліях.*
12. Під'єднуючи кабель живлення (див. стор. 12), обов'язково підключайте його до заземленого електричного ланцюга. Не допускається одночасне підключення до того самого ланцюга інших електропристроїв.
13. Якщо необхідний подовжувальний кабель, використовуйте лише 3-жильний кабель калібру 14 (1 мм²), не довший за 1,5 м.
14. Не допускайте контакту кабелю живлення з гарячими поверхнями.
15. Ніколи не рухайте бігове полотно, коли живлення вимкнено. Не користуйтеся похилою біговою доріжкою, якщо кабель живлення або штепсель пошкоджено, або якщо бігова доріжка не працює належним чином. (Якщо похила бігова доріжка не працює належним чином, дивіться розділ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ на стор. 28).

16. Уважно ознайомтеся з інструкціями щодо екстреної зупинки та випробуйте цю функцію перед початком користування похилою біговою доріжкою (дивіться розділ УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ на стор. 14).
17. Ніколи не вмикайте похилу бігову доріжку, стоячи на біговому полотні. Під час тренування на похилій біговій доріжці завжди тримайтеся за ручки.
18. Похила бігова доріжка може працювати на високих швидкостях. Змінюйте швидкість поступово, уникаючи різких стрибків швидкості.
19. Датчик пульсу не є медичним пристроєм. На точність показників пульсу може впливати низка різних факторів, зокрема рухи самого користувача. Тому датчик пульсу слід використовувати лише як допоміжний пристрій для планування навантажень, який визначає загальну тенденцію частоти пульсу.
20. За жодних обставин не залишайте ввімкнену похилу бігову доріжку без нагляду. Коли похила бігова доріжка не використовується, завжди переводьте вимикач у положення "вимкнено" (розташування вимикача живлення показано на малюнку на стор. 5), від'єднайте кабель живлення від розетки та виймайте ключ.
21. Не намагайтеся пересувати похилу бігову доріжку, поки вона не зібрана належним чином. (Дивіться розділи ЗБИРАННЯ на стор. 7 і ПЕРЕСУВАННЯ на стор. 27). Щоб підняти, опустити або пересунути похилу бігову доріжку, ви маєте бути в змозі безпечно піднімати вагу близько 20 кг.
22. Ніколи не вставляйте жодних предметів у будь-які отвори на похилій біговій доріжці.
23. Регулярно перевіряйте всі деталі похилої бігової доріжки та затягуйте всі різьбові з'єднання належним чином.
24. **НЕБЕЗПЕКА!** Завжди від'єднайте кабель живлення від розетки одразу після тренування, перед чищенням похилої бігової доріжки та перед виконанням інших дій з обслуговування та регулювання тренажера, які описані в цьому посібнику. Ніколи не знімайте кришку двигуна, окрім випадку, коли представник уповноваженого сервісного центру попросить вас це зробити. Будь-яке обслуговування, що не описано в цьому посібнику, має здійснюватися лише представником уповноваженого сервісного центру.
25. Надмірне тренування може спричинити серйозну шкоду для здоров'я або навіть смерть. Якщо під час тренування ви відчуваєте слабкість або біль, негайно припиніть тренування та відпочиньте.

ЗБЕРЕЖІТЬ ЦІ ІНСТРУКЦІЇ

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

Дякуємо вам за те, що ви зупинили свій вибір на революційній інтерактивній похилій біговій доріжці NORDICTRACK® X9I INTERACTIVE INCLINE. Інтерактивна похила бігова доріжка X9I INTERACTIVE INCLINE пропонує набір функцій, спеціально розроблених для того, щоб зробити ваші тренування вдома ефективнішими та приємнішими.

Задля власної користі уважно прочитайте цей посібник, перш ніж починати користуватися біговою доріжкою. Якщо після прочитання цього

посібника у вас залишаться питання, зверніться до нас за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки. Щоб ми могли швидше допомогти вам, знайдіть номер моделі та серійний номер виробу перед тим як зателефонувати. Номер моделі та малюнок, що вказує розташування наклейки з серійним номером, ви знайдете на першій сторінці обкладинки цього посібника.

Перш ніж читати далі, ознайомтеся з основними частинами тренажера, позначеними на малюнку нижче.

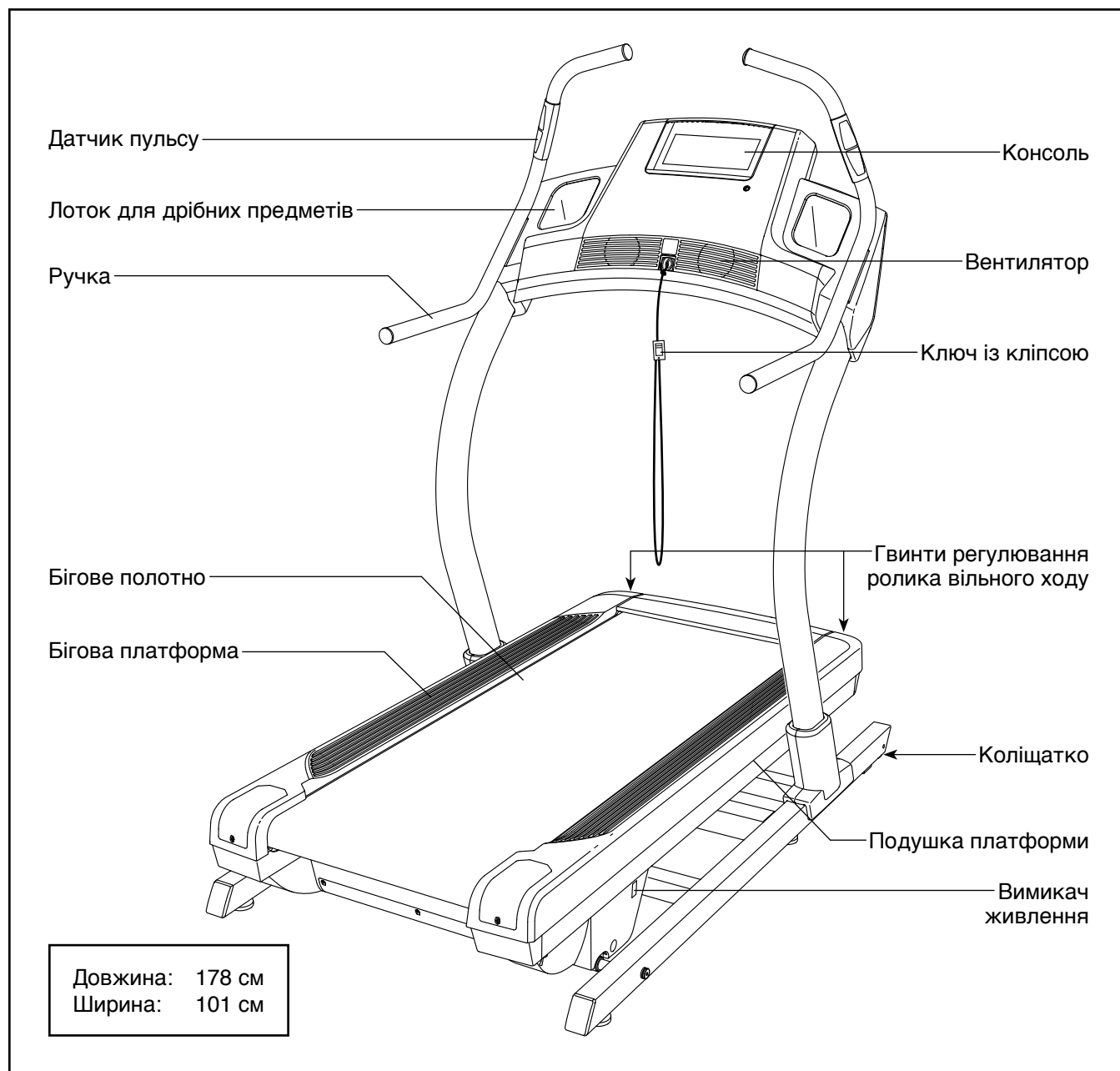
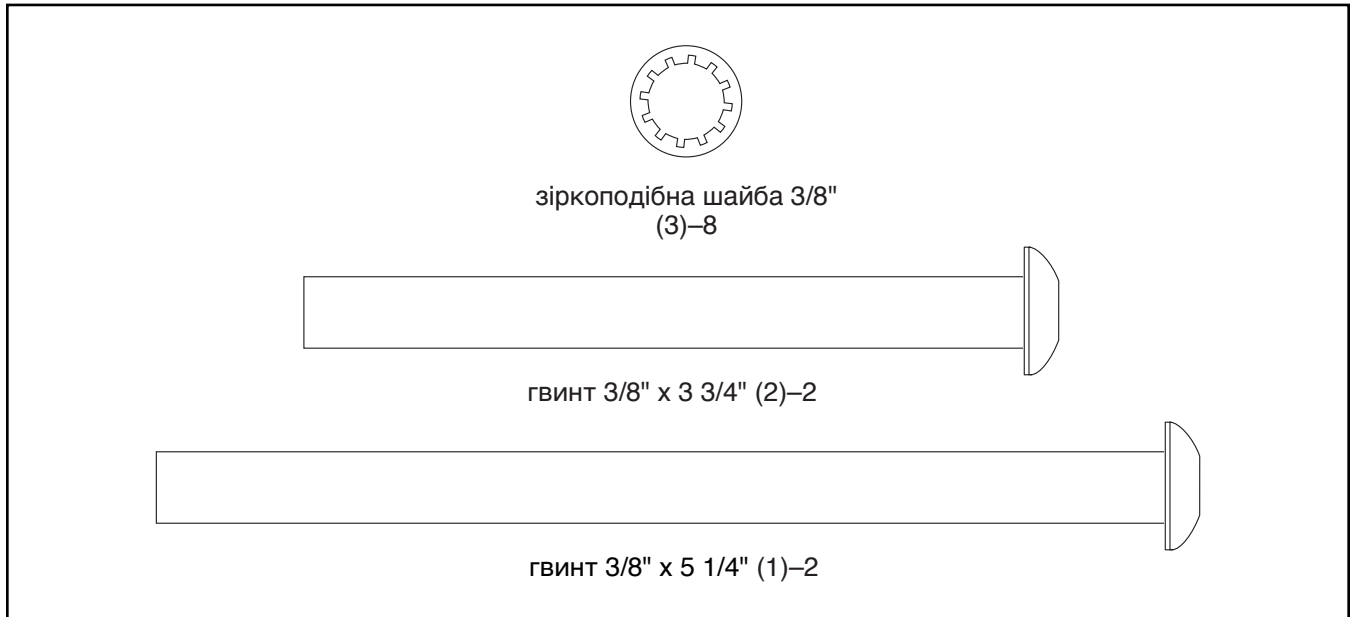


СХЕМА ІДЕНТИФІКАЦІЇ ДЕТАЛЕЙ

На малюнках нижче зображено дрібні деталі та кріпильні елементи, необхідні для збирання. Число в дужках під кожним малюнком відповідає номеру деталі в переліку деталей у кінці цього посібника. Число після номеру деталі – це кількість елементів, потрібна для збирання. **Примітка. Якщо ви не знаходите якогось кріпильного елемента в комплекті, можливо, його вже закріплено на якійсь із деталей. У комплекті можуть постачатися запасні кріпильні елементи.**



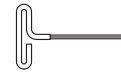
ЗБИРАННЯ

- Для збирання тренажера вам знадобиться помічник.
- Звільніть достатньо місця в кімнаті, розкладіть і розпакуйте всі деталі тренажера. Не викидайте пакувальні матеріали до завершення всіх етапів збирання.
- Після транспортування на зовнішніх поверхнях похилої бігової доріжки може бути незначна кількість маслянистої речовини. Це нормально. Якщо на похилу бігову доріжку потрапила масляниста речовина, витріть її м'якою тканиною, змоченою в легкому розчині

неабразивного миючого засобу.

- Схема на сторінці 6 допоможе розпізнати дрібні деталі та кріпильні елементи.
- Для збирання тренажера потрібні такі інструменти:

шестигранні ключі, які постачаються в комплекті

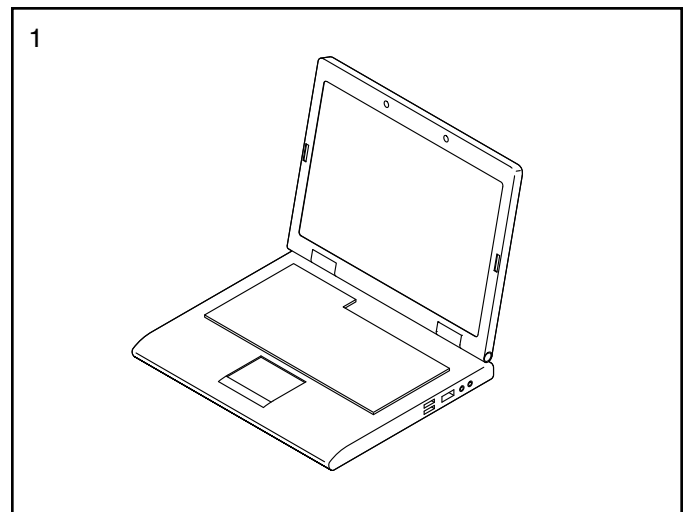


Не використовуйте електроінструменти під час збирання, щоб уникнути пошкодження деталей.

1. Відкрийте на комп'ютері веб-сайт www.iconsupport.eu і зареєструйте придбаний виріб.

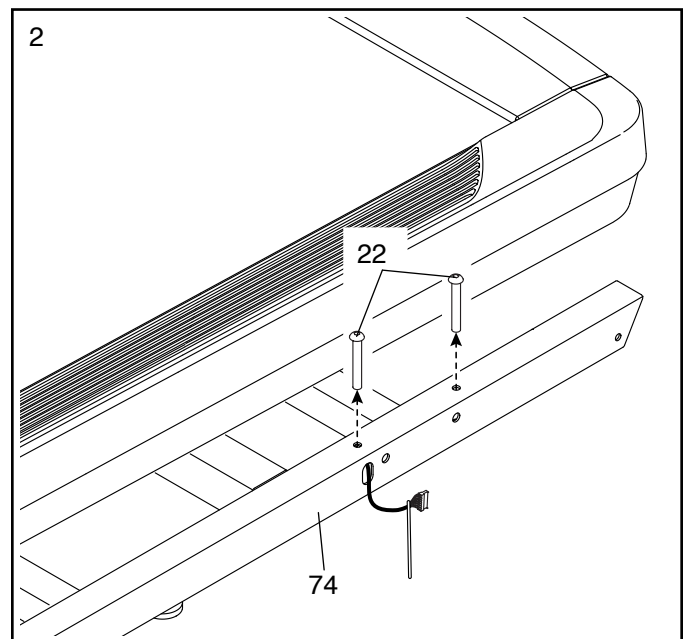
- активує гарантію для вашого виробу;
- заощаджує час у разі потреби звернення у службу обслуговування користувачів;
- дає нам змогу повідомляти вас про оновлення та спеціальні пропозиції.

Примітка. Якщо у вас немає доступу до Інтернету, зателефонуйте за номером, вказаним під заголовком ОБСЛУГОВУВАННЯ КОРИСТУВАЧІВ на передній сторінці обкладинки, щоб зареєструвати виріб.

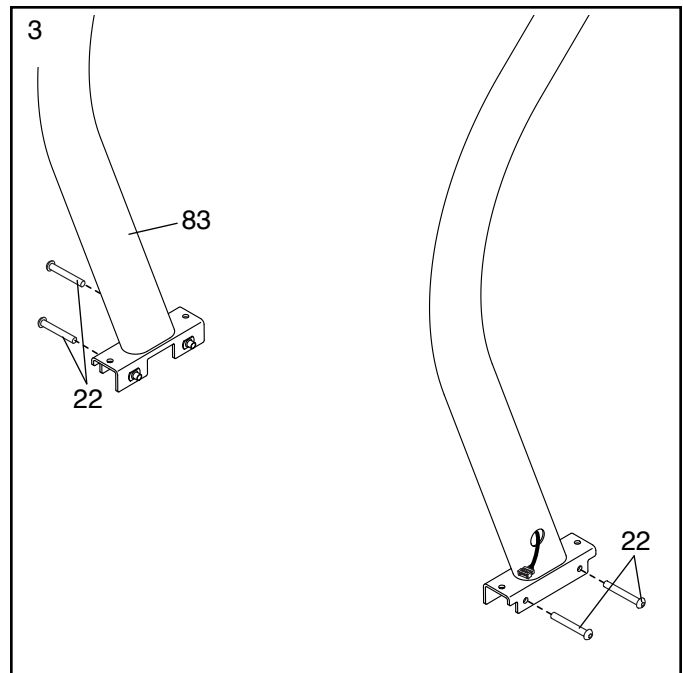


2. Переконайтеся, що кабель живлення не вставлено в розетку.

Викрутіть чотири гвинти 3/8" x 2 3/4" (22) з основи (74) (показано лише одну сторону). Ці гвинти будуть потрібні згодом.



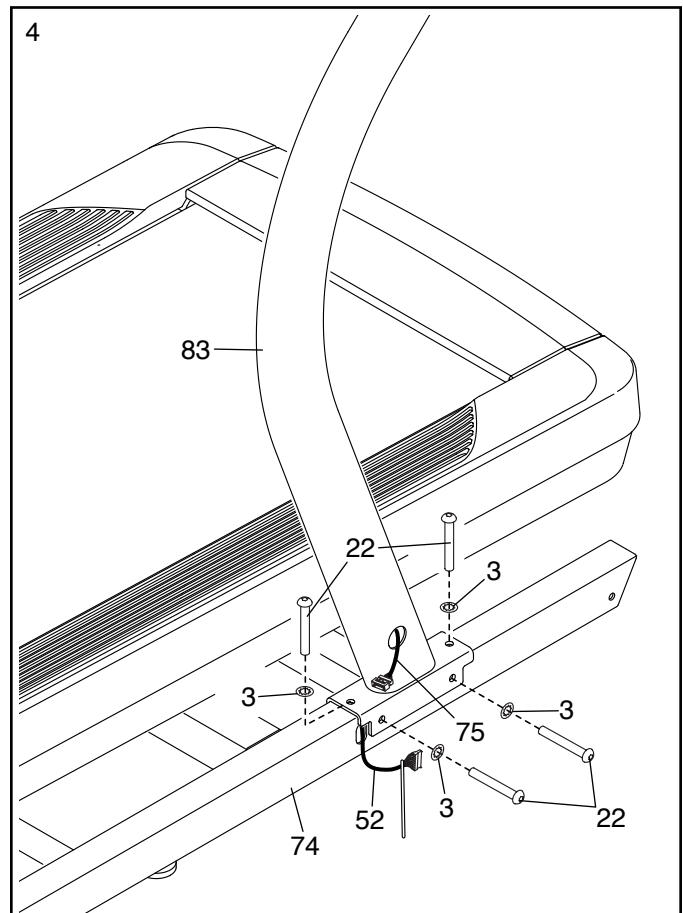
3. Викрутіть чотири гвинти $3/8"$ x $2\ 3/4"$ (22) зі стійок (83). **Ці гвинти будуть потрібні згодом.**



4. Встановіть стійки (83) на основу (74). **Прослідкуйте, щоб отвір із кабелем стійки (75) був із правої сторони.**

Прикріпіть праву стійку (83) до основи (74) чотирма викрученими попередньо гвинтами $3/8"$ x $2\ 3/4"$ (22) через зіркоподібні шайби $3/8"$ (3). **Не допускайте пошкодження ізоляції кабелю основи (52). На цьому етапі ще не затягуйте гвинти.**

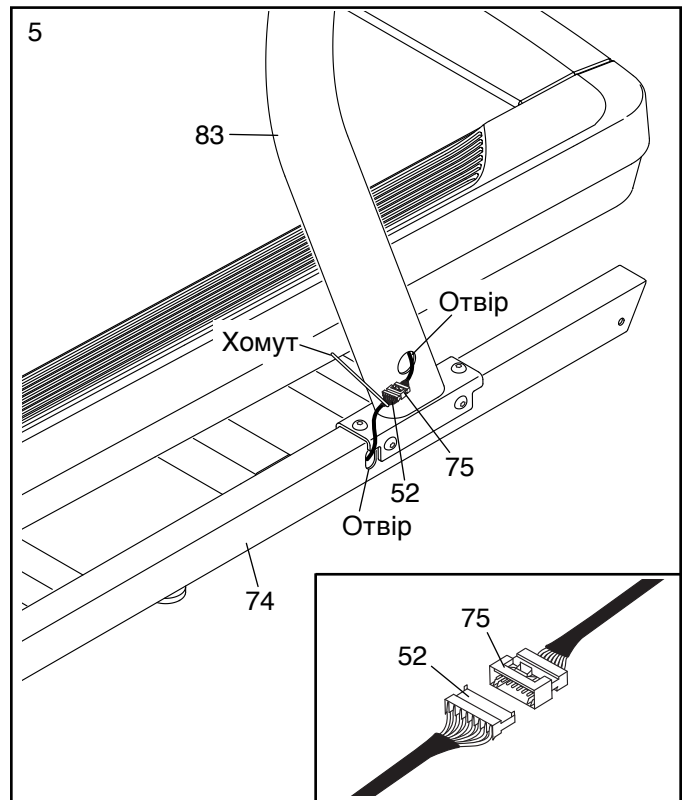
Аналогічним чином приєднайте ліву стійку (не показано). Примітка. З лівого боку немає кабелю. Повністю затягніть усі вісім гвинтів $3/8"$ x $2\ 3/4"$ (22).



5. З'єднайте кабель основи (52) з кабелем стійки (75).

Дивіться малюнок-вставку. Роз'єми мають легко заходити один у другий і фіксуватися з легким клацанням. Якщо з'єднати роз'єми не вдається, переверніть один роз'єм і повторіть спробу. **ЯКЩО НЕ З'ЄДНАТИ РОЗ'ЄМИ ПРАВИЛЬНО, ІСНУЄ РИЗИК ПОШКОДЖЕННЯ КОНСОЛІ ПІСЛЯ ВВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ.**

Після цього зніміть хомут із кабелю основи (52) і сховайте кабелі в отвори на правій стійці (83) та основі (74).

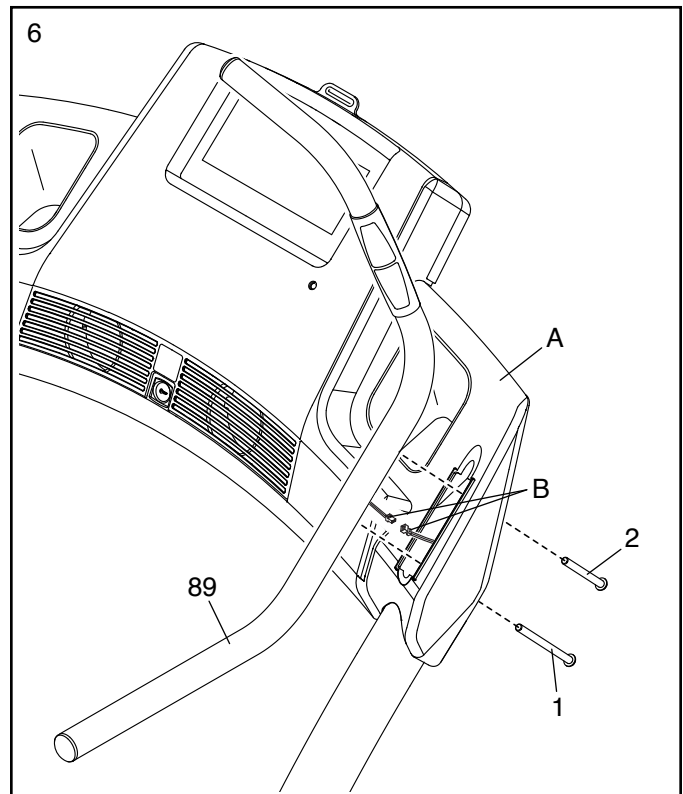


6. Знайдіть праву ручку (89). Тримавши праву ручку поблизу правої сторони блока консолі (А), з'єднайте два дроти датчика пульсу (В).

Прикладіть праву ручку (89) до блока консолі (А). **Не допускайте пошкодження ізоляції дротів.**

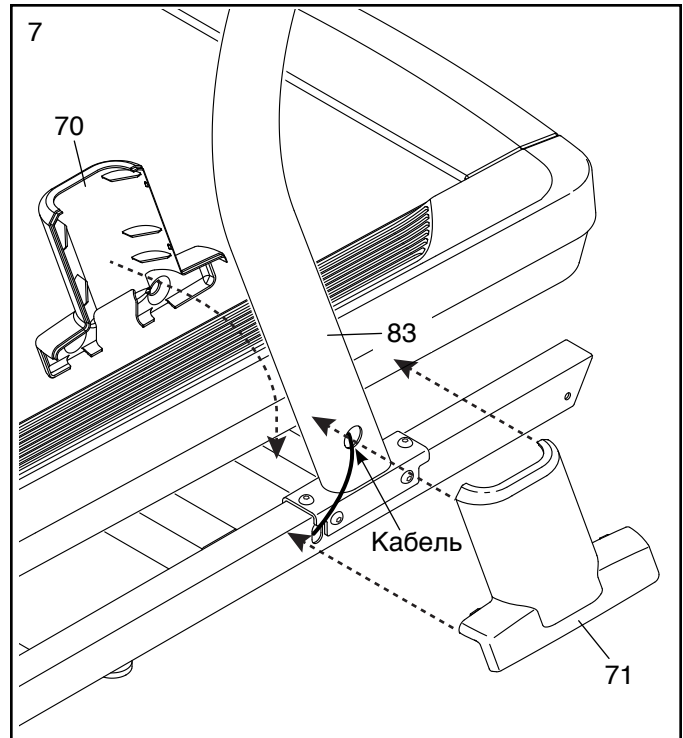
Зафіксуйте праву ручку (89) за допомогою гвинта 3/8" x 5 1/4" (1) і гвинта 3/8" x 3 3/4" (2). **Спочатку вкрутіть обидва гвинти, а потім затягніть їх по черзі.**

Аналогічним чином приєднайте ліву ручку (не показано).



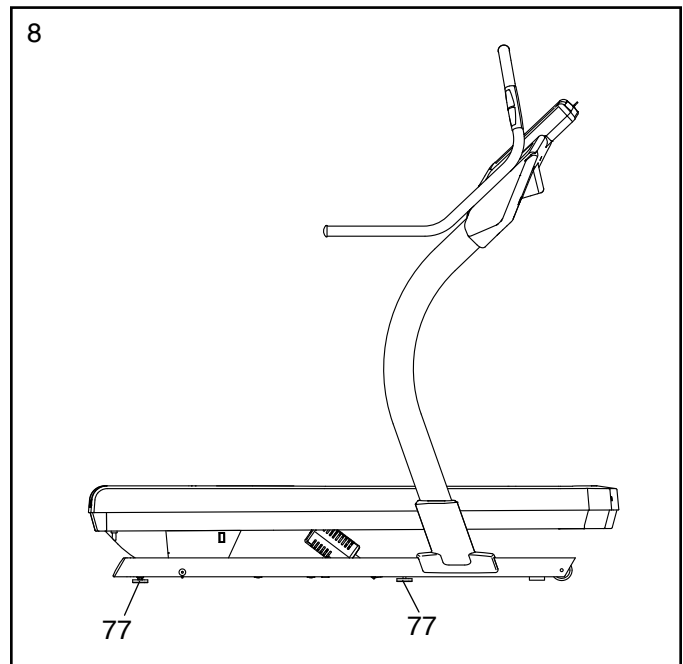
7. Прикладіть внутрішню кришку правої стійки (70) до нижнього кінця правої стійки (83). Притисніть зовнішню кришку правої стійки (71) до внутрішньої кришки правої стійки до фіксації. **Не допускайте пошкодження ізоляції дротів.**

Аналогічним чином прикріпіть внутрішню кришку лівої стійки та зовнішню кришку лівої стійки (не показано). Примітка. З лівого боку немає кабелів.



8. У разі потреби пересуньте похилу бігову доріжку на її постійне місце (дивіться розділ "ПЕРЕСУВАННЯ" на стор. 27).

Коли похила бігова доріжка стоятиме на тому місці, де вона використовуватиметься, упевніться в тому, що вона надійно стоїть на підлозі. Якщо вона бодай злегка хитається, підкрутіть ніжки регулювання рівня (77) так, щоб вона стояла нерухомо.



9. **Перш ніж почати користуватися похилою біговою доріжкою, перевірте затяжку всіх різьбових з'єднань.** Зберігайте шестигранні ключі, які додаються в комплекті, в надійному місці. Один із них потрібен для регулювання натягу бігового полотна (дивіться стор. 29). Щоб вберегти підлогу або килим від пошкодження, можна покласти під похилу бігову доріжку килимок. Щоб запобігти ушкодженню консолі, не залишайте похилу бігову доріжку під прямим сонячним промінням.

НАГРУДНИЙ ДАТЧИК ПУЛЬСУ

ОДЯГАННЯ НАГРУДНОГО ДАТЧИКА ПУЛЬСУ

Датчик пульсу складається з нагрудного ремня та паска з датчиком. Вставте язичок на одному кінці нагрудного ремня в отвір на кінці паска з датчиком, як показано. Притисніть край паска з датчиком до пряжки нагрудного ремня. Язичок має лягти врівень із лицевим боком паска з датчиком.

Датчик слід одягати під одяг, щоб він щільно прилягав до шкіри. Оберніть ремінь навколо грудей і розташуйте датчик, як показано. Логотип на датчику має бути розташований правою стороною догори. Прикріпіть другий кінець нагрудного ремня до паска з датчиком. Якщо потрібно, відрегулюйте довжину ремня.

Трохи відтягніть пасок із датчиком від тіла і знайдіть дві зони електродів, обведені невисокими виступами. Змочіть зони електродів солоною рідиною, наприклад слиною або розчином для контактних лінз. Після цього знову прикладіть датчик до грудей.

ЧИЩЕННЯ ТА ДОГЛЯД

- Ретельно витирайте датчик пульсу м'яким рушником після кожного використання. Волога може не давати датчику вимкнутися, що прискорить розрядження батареї.
- Зберігайте нагрудний датчик пульсу в теплому сухому місці. Не зберігайте датчик у поліетиленовому пакеті або іншій місткості, в якій може конденсуватися волога.



- Не залишайте нагрудний датчик пульсу надовго під прямими сонячними променями; оберігайте його від спеки (понад 50° C) та морозу (нижче -10° C).
- Не перегинайте і не розтягуйте сильно пасок із датчиком під час користування або зберігання.
- Для миття датчика використовуйте вологу ганчірку та невелику кількість слабого мильного розчину. Після цього витріть датчик чистою вологою ганчіркою та ретельно витріть насухо м'яким рушником. Ніколи не чистьте датчик спиртом чи іншими хімічними або абразивними засобами для чищення. Нагрудний ремінь можна прати вручну та сушити на повітрі.

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Якщо нагрудний датчик пульсу не працює належним чином, виконайте дії, описані нижче.

- Перевірте, чи датчик одягнуто відповідно до інструкцій ліворуч. Якщо у вказаному положенні нагрудний датчик пульсу не працює, спробуйте посунути його трохи вище або трохи нижче.
- Якщо показники пульсу не відображаються до появи першого поту, змочіть зони електродів повторно.
- Показники пульсу можуть відображатися на консолі за умови, що ви перебуваєте не далі, ніж на відстані випростаної руки від консолі.
- Якщо на тильному боці паска з датчиком є кришка відсіку для батареї, відкрийте її та замініть батарею новою батареєю такого ж типу.
- Нагрудний датчик пульсу розрахований на користування людьми з нормальним серцевим ритмом. Окремі порушення роботи серця, такі як вентрикулярна екстрасистолія (передчасне скорочення шлуночків серця), приступи тахікардії або аритмія можуть ускладнити визначення частоти пульсу за допомогою цього датчика.
- На роботу нагрудного датчика пульсу можуть впливати електромагнітні хвилі від ліній електропередач або інших джерел. Якщо ви підозрюєте, що такий вплив спричиняє проблеми, спробуйте встановити тренажер в іншому місці.

ВИКОРИСТАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

ПІД'ЄДНАННЯ КАБЕЛЮ ЖИВЛЕННЯ

Цей виріб обов'язково має бути заземлений. У разі несправності або поломки заземлення забезпечує шлях найменшого опору для електричного струму, зменшуючи таким чином небезпеку враження струмом. Кабель живлення цього виробу має спеціальний дрід для заземлення виробу і штепсель із контактом заземлення. **ВАЖЛИВО! У разі пошкодження кабелю живлення замініть його кабелем, рекомендованим виробником.**

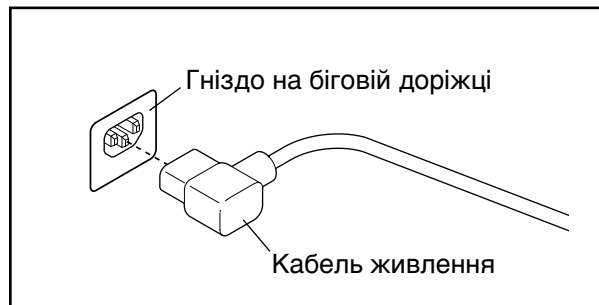


НЕБЕЗПЕКА!

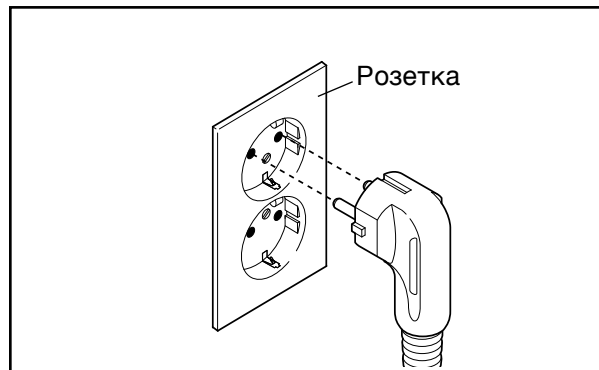
Неналежне під'єднання контакту заземлення може підвищити ризик ураження електричним струмом. Якщо у вас виникають сумніви щодо належного заземлення виробу, проконсультуйтеся з кваліфікованим електриком або працівником сервісного центру. Не змінюйте штепсель кабелю живлення, що постачається з виробом. Якщо штепсель не входить у розетку, забезпечте встановлення розетки відповідного типу кваліфікованим електриком.

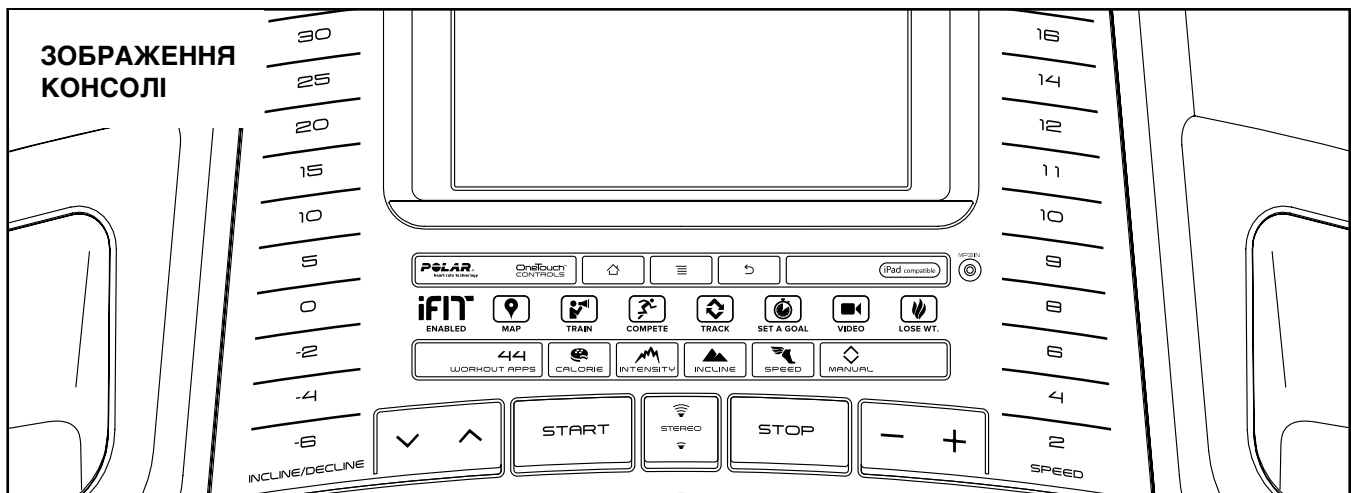
Під'єднайте кабель живлення, як описано нижче.

1. Вставте вказаний кінець кабелю живлення в гніздо на біговій доріжці.



2. Вставте штепсель кабелю живлення у відповідну розетку, належним чином встановлену та заземлену з дотриманням усіх місцевих правил та вимог.





ПОКРАЩУЙТЕ СВОЮ ФІЗИЧНУ ФОРМУ З IFIT.COM

Ваш новий тренажер підтримує режим iFit, даючи вам можливість скористатися численними функціями порталу iFit.com для досягнення своїх цілей у покращенні фізичної форми:



Бігайте в різних куточках світу завдяки можливостям персоналізації карт Google.



Завантажуйте тренувальні програми, які допоможуть вам у досягненні ваших особистих цілей.



Перевірте себе, змагаючись із іншими членами спільноти iFit.



Завантажуйте свої результати тренувань у хмару iFit і слідкуйте за своїми досягненнями.



Встановлюйте конкретні цілі своїх тренувань: час, дистанцію або кількість калорій.



Дивіться відео високої чіткості з імітацією тренування в різних мальовничих місцях.



Вибирайте та завантажуйте комплекти тренувальних програм для схуднення.

Дізнайтеся більше на порталі iFit.com.

ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНА НАКЛЕЙКА

Знайдіть на консолі наклейку з попередженнями англійською мовою. На аркуші з наклейками, який постачається в комплекті, є аналогічні наклейки іншими мовами. Наклейте на консоль попереджувальну наклейку українською мовою.

ФУНКЦІЇ КОНСОЛІ

На консолі цієї вдосконаленої похилої бігової доріжки представлено цілий набір функцій, спеціально розроблених для того, щоб зробити ваші тренування ефективнішими та приємнішими.

У режимі ручного керування можна змінювати швидкість і нахил бігової доріжки простим натисненням кнопки. Під час тренування на консолі миттєво відображається інформація про перебіг тренування. Ви можете також слідкувати за своїм пульсом за допомогою датчика пульсу на ручці або нагрудного датчика пульсу.

Окрім цього, на консолі можна вибрати одну із вбудованих програм тренування. Кожна програма автоматично керує швидкістю та нахилом бігової доріжки, забезпечуючи вам добре сплановане ефективне тренування. Також можна тренуватися, задавши певну ціль – кількість калорій, час, дистанцію або темп.

А ще ви можете використовувати свій планшет для керування швидкістю і нахилом бігової доріжки чи для запуску різних програм тренування.

Під час тренування ви можете навіть переглядати інтернет-сторінки чи слухати улюблену тренувальну музику або аудіокнигу через аудіосистему на консолі.

Увімкнення живлення – дивіться стор. 14.

Користування сенсорним екраном – дивіться стор. 14. **Налаштування консолі** – дивіться стор. 15.

УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ

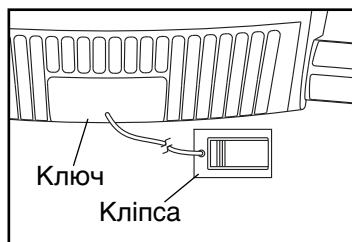
ВАЖЛИВО! Якщо похила бігова доріжка перебувала на холоді, почекайте, поки вона нагріється до кімнатної температури, і тільки після цього вмикайте живлення. Якщо цього не зробити, існує ризик пошкодження дисплеїв на консолі та інших електричних компонентів.

Вставте кабель живлення в розетку (дивіться стор. 12). Знайдіть вимикач живлення на рамі похилої бігової доріжки поруч із гніздом живлення. Переведіть вимикач в положення "увімкнено".



ВАЖЛИВО! Консоль має вбудований демонстраційний режим, розрахований на демонстрацію похилої бігової доріжки в магазині. Коли демонстраційний режим увімкнено, то після під'єднання кабелю живлення і увімкнення вимикача живлення, іще до того, як ви вставите ключ у гніздо на консолі, на екрані відображатиметься презентаційний відеоролік. Щоб вимкнути демонстраційний режим, дивіться вказівки в пункті 7 на стор. 22.

Станьте на бічні рейки похилої бігової доріжки. Візьміть кліпсу ключа та надійно причепіть її до поясної гумки на своєму одязі. Після цього вставте ключ у гніздо на консолі.



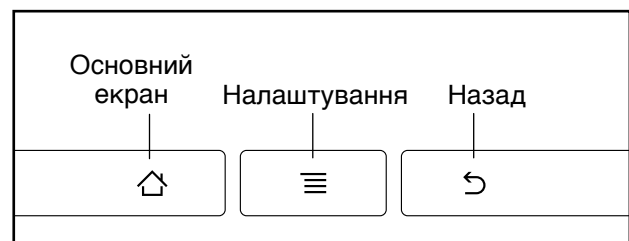
Примітка. Приготування консолі до роботи може тривати приблизно до хвилини. **ВАЖЛИВО!** В екстреній ситуації ключ має витягуватися з консолі, внаслідок чого бігова доріжка сповільнить рух і зупиниться. Перевірте кліпсу, обережно зробивши декілька кроків назад – якщо ключ не витягується з консолі, положення кліпси потрібно відрегулювати.

Примітка. Швидкість і дистанція можуть відображатися на консолі в милях або кілометрах. Якщо ви хочете перевірити, які одиниці вимірювання вибрано, дивіться пункт 4 на стор. 22. Для спрощення викладу всі інструкції в цьому розділі стосуються вимірювання в кілометрах.

КОРИСТУВАННЯ СЕНСОРНИМ ЕКРАНОМ

У консоль вмонтовано планшет із повноколірним сенсорним екраном. Викладені нижче поради та рекомендації допоможуть вам ефективніше користуватися цією технологічною новинкою.

- Екран консолі працює так само, як і інші планшетні комп'ютери. Ковзаючи або проводячи пальцем по екрану, можна пересувати деякі зображення, наприклад, змінювати режим відображення результатів під час тренування (дивіться пункт 5 на стор. 16). Однак на цьому екрані не підтримується можливість збільшення або зменшення масштабу жестами пальців.
- Екран не чутливий до сили натиску. Не потрібно сильно натискати на нього.
- Якщо потрібно ввести інформацію в текстове поле, торкніться його, і з'явиться екранна клавіатура. Для введення цифр або інших символів торкніться на клавіатурі кнопки ?123. Для відображення додаткового набору символів торкніться кнопки Alt. Щоб повернутися до клавіатури з цифрами, торкніться кнопки Alt іще раз. Щоб повернутися до текстової клавіатури, торкніться кнопки ABC. Для введення великої літери торкніться кнопки зі стрілкою догори. Якщо потрібно ввести кілька великих літер, торкніться кнопки зі стрілкою ще раз. Щоб повернутися до малих літер, торкніться кнопки зі стрілкою третій раз. Щоб стерти останній введенний символ, торкніться кнопки зі стрілкою назад і символом X.
- Для навігації в меню планшета можна використовувати кнопки на консолі. Натисніть кнопку основного екрана, щоб повернутися до головного меню. Натисніть кнопку налаштування, щоб перейти до головного меню налаштувань (дивіться стор. 21). Натисніть кнопку повернення назад, щоб повернутися до попереднього екрана.



НАЛАШТУВАННЯ КОНСОЛІ

Перш ніж почати користуватися похилою біговою доріжкою, налаштуйте консоль.

1. Під'єднайтеся до своєї бездротової мережі.

Примітка. З'єднання з бездротовою мережею потрібне для доступу до Інтернету, завантаження тренувальних програм iFit і користування деякими іншими функціями консолі. Дивіться розділ ВИКОРИСТАННЯ БЕЗДРОТОВОЇ МЕРЕЖІ на стор. 25, щоб під'єднати консоль до своєї бездротової мережі.

2. Перевірте наявність оновлень внутрішнього програмного забезпечення.

Насамперед, виберіть режим обслуговування, як описано в пункті 1 на стор. 21 і пункті 2 на стор. 24. Потім виконайте перевірку наявності оновлень, як описано в пункті 3 на стор. 24.

3. Відкалібруйте систему регулювання нахилу.

Виконайте калібрування системи регулювання нахилу бігової доріжки, як описано в пункті 4 на стор. 24.

4. Створіть свій обліковий запис iFit.

Торкніться кнопки з зображенням земної кулі в нижньому лівому куті екрана, тоді торкніться кнопки iFit.

У браузері відкриється головна сторінка порталу iFit.com. Зареєструйтеся на порталі, виконуючи підказки на екрані. Примітка. Інструкції з навігації у браузері дивіться на стор. 23.

Консоль готова до роботи, ви можете починати тренування. На наступних сторінках описано різні режими тренування та інші функції консолі.

Режим ручного керування – дивіться на цій сторінці. **Вбудовані програми** – дивіться стор. 17. **Програми з вибором цілі** – дивіться стор. 19. **Програми підтримання пульсу** – дивіться стор. 20. **Програми iFit** – дивіться стор. 20.

Режим налаштування обладнання – дивіться стор. 21. **Використання аудіосистеми** – дивіться стор. 23. **Використання інтернет-браузера** – дивіться стор. 23. **Режим обслуговування** – дивіться стор. 24. **Використання бездротової мережі** – дивіться стор. 25. **Використання власного планшета з консоллю** – дивіться стор. 26.

ВАЖЛИВО! Якщо консоль закрито поліетиленовою плівкою, зніміть плівку. Щоб уникнути пошкодження бігового полотна, завжди тренуйтеся на похилій біговій доріжці в чистому спортивному взутті. Під час першого запуску похилої бігової доріжки перевірте положення бігового полотна та відцентруйте його в разі потреби (дивіться стор. 29).

ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ РУЧНОГО КЕРУВАННЯ

1. Вставте ключ у гніздо на консолі.

Дивіться розділ УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ на стор. 14. Примітка. Приготування консолі до роботи може тривати приблизно до хвилини.

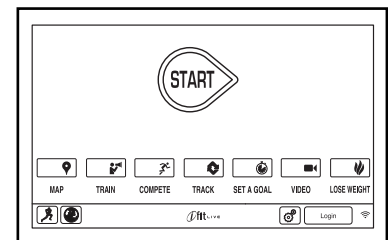
2. Виберіть головне меню.

Коли ви вмикаєте живлення і консоль завершує завантаження, на екрані з'являється головне меню. Щоб повернутися до головного меню в будь-який час, торкніться кнопки з піктограмою дому в нижньому лівому куті екрана.

3. Запустіть бігове полотно та встановіть потрібну швидкість.

Щоб запустити бігове полотно, торкніться кнопки Start (пуск) на екрані або натисніть кнопку Start на консолі.

Можна також натиснути кнопку Manual (ручне керування) на консолі, а потім торкнутися кнопки Resume (відновити) на екрані. Бігове полотно почне рухатися зі швидкістю 2 км/год. Протягом тренування можна довільно змінювати швидкість полотна, натискаючи кнопки “+” або “-” поруч із написом Speed (швидкість). За кожним натисненням кнопки швидкість змінюється на 0,1 км/год.; якщо утримувати кнопку натиснутою, швидкість змінюватиметься з більшим кроком.



Після натиснення однієї з кнопок вибору швидкості бігове полотно почне поступово набирати швидкість до досягнення вибраного значення.

Щоб зупинити бігове полотно, натисніть кнопку Stop (стоп). Щоб знову запустити бігове полотно, знову натисніть кнопку Start (пуск).

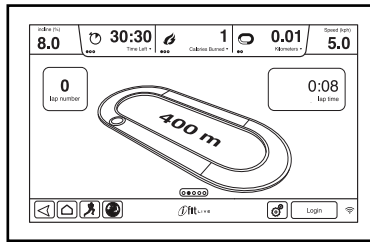
4. Встановіть бажаний нахил бігової доріжки.

Щоб змінити кут нахилу похилої бігової доріжки, натисніть кнопку зі стрілкою вгору або вниз поруч із написом Incline/Decline (нахил) або одну з кнопок вибору рівня нахилу з потрібним значенням. Після кожного натиснення кнопки рівень нахилу бігової доріжки буде поступово відрегульовано до вибраного значення.

Примітка. Перед першим використанням похилої бігової доріжки потрібно відкалібрувати систему регулювання нахилу (див. пункт 4 на стор. 24).

5. Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.

Дисплей консолі має декілька режимів відображення. Набір інформації, яка відображається на дисплеї, змінюється залежно від вибраного режиму відображення. Для зміни режиму відображення просто проведіть пальцем по екрану. Торкаючись червоних прямокутників на екрані, можна переглядати додаткові відомості.



Під час тренування на похилій біговій доріжці на екрані можуть відображатися такі дані:

- рівень нахилу бігового полотна;
- час від початку тренування;
- час, який залишився до кінця тренування (примітка: у режимі ручного керування немає таймера зворотного відліку);
- приблизна кількість витрачених калорій;
- приблизний рівень витрати калорій за годину;
- дистанція, яку ви пройшли або пробігли;
- сумарна висота підйому (в метрах);
- швидкість руху бігового полотна;
- уявна бігова доріжка довжиною 400 метрів;
- ваш темп руху (у хвиликах на милі);
- номер поточного кола;
- ваш пульс (дивіться пункт 6).

У разі потреби можна регулювати гучність динаміків натисканням кнопок збільшення та зменшення гучності на консолі.

Щоб призупинити тренування, торкніться однієї з кнопок меню на екрані або натисніть кнопку Stop (стоп) на консолі. Для продовження тренування торкніться кнопки Resume (відновити) або натисніть кнопку Start (пуск). Щоб завершити тренування, торкніться кнопки End Workout (кінець тренування).

6. За бажанням контролюйте свій пульс.

Примітка. Якщо одночасно використовувати датчик пульсу на ручках і додатковий нагрудний датчик пульсу, показники пульсу на консолі відображатимуться неточно. Інформацію про використання нагрудного датчика пульсу дивіться на стор. 11.

Перед першим використанням датчика пульсу на ручках зніміть поліетиленову плівку з металевих контактних поверхонь датчика. Ваші руки мають бути чисті.

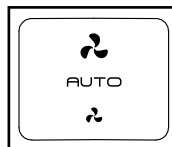


Щоб виміряти пульс, **станьте на бічні рейки** та покладіть долоні на контактні поверхні датчика пульсу; **потримайте їх нерухомо** приблизно десять секунд. Коли датчик виявить частоту вашого пульсу, вона відобразиться на екрані. **Для максимальної точності визначення частоти пульсу потримайте руки на датчику ще приблизно 15 секунд.**

7. За бажанням можна ввімкнути вентилятор.

Вентилятор має декілька режимів швидкості та автоматичний режим. Якщо вибрано автоматичний режим, швидкість вентилятора буде збільшуватися та зменшуватися автоматично відповідно до зміни швидкості бігового полотна.

Щоб вибрати швидкість роботи вентилятора, ввімкнути автоматичний режим або вимкнути вентилятор, натискайте кнопки збільшення або зменшення швидкості вентилятора потрібну кількість разів.



8. Після закінчення тренування витягніть ключ із гнізда на консолі.

Станьте на бігову платформу і торкніться кнопки основного екрана або повернення назад на екрані чи натисніть кнопку Stop (стоп) на консолі. На екрані з'явиться підсумкова інформація про тренування. Переглянувши підсумки, торкніться кнопки Finish (завершити), щоб повернутися до головного меню. Також на екрані можуть бути кнопки для збереження або публікування результатів. Вийміть ключ із гнізда на консолі та покладіть його в надійне місце.

Після закінчення тренування переведіть вимикач живлення на похилій біговій доріжці в положення Off "вимкнено" та від'єднайте кабель живлення від розетки. **ВАЖЛИВО! Якщо не дотримуватися цих інструкцій, електричні компоненти похилої бігової доріжки можуть зноситися передчасно.**

ВИКОРИСТАННЯ ВБУДОВАНОЇ ПРОГРАМИ

1. Вставте ключ у гніздо на консолі.

Дивіться розділ УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ на стор. 14.

2. Виберіть вбудовану програму.

Щоб вибрати бажану програму, натискайте кнопку Calorie (калорії), Intensity (інтенсивність), Incline (нахил) або Speed (швидкість) на консолі. Примітка. Можна також відкрити меню програм для тренування, торкнувшись кнопки з піктограмою бігуна на екрані.

Виберіть потрібну програму. На екрані відображатиметься назва програми, її тривалість і запланована дистанція. Також буде відображено приблизну кількість калорій, яку ви витратите під час тренування та графік зміни рівня нахилу протягом програми.

3. Запустіть програму.

Щоб запустити програму, торкніться кнопки Start Workout (початок тренування). За мить після доторку до кнопки бігове полотно почне рухатися. Візьміться за ручки, ступіть на полотно та починайте тренування.

Кожна програма розділена на декілька сегментів. Для кожного сегмента запрограмовано одне значення швидкості та один рівень нахилу. Примітка. Запрограмоване значення швидкості та/або рівня нахилу може бути незмінним протягом кількох послідовних сегментів.

Під час тренування перебіг виконання програми позначатиметься на графіку. Щоб побачити графік, проведіть пальцем по екрану. Поточний сегмент програми позначається кольоровою вертикальною лінією. Нижній графік відображає значення рівня нахилу в поточному сегменті. Верхній графік відображає значення рівня швидкості в поточному сегменті.

Із завершенням першого сегмента програми похила бігова доріжка автоматично встановить значення швидкості та/або рівня нахилу, запрограмовані для наступного сегмента.

Програма буде продовжуватися таким чином, допоки не закінчиться останній сегмент. Після цього бігове полотно сповільнить рух і зупиниться; на екрані з'явиться підсумкова інформація про тренування. Переглянувши підсумки, торкніться кнопки Finish (завершити), щоб повернутися до головного меню. Також на екрані можуть бути кнопки для збереження або публікування результатів.

Якщо на будь-якому етапі виконання програми значення швидкості та/або рівня нахилу для вас надто велике або надто мале, ви можете змінити це значення, натискаючи відповідні кнопки регулювання Speed (швидкості) або Incline (нахилу). **Натискаючи кнопки поруч із написом Speed**, можна вручну регулювати швидкість бігового полотна (дивіться пункт 3

на стор. 15). **Натискаючи кнопки поруч із написом Incline**, можна вручну регулювати рівень нахилу бігової платформи (дивіться пункт 4 на стор. 16). **Якщо ви схочете повернутися до запрограмованих значень швидкості та/або рівня нахилу**, торкніться кнопки Follow Workout (дотримуватися програми).

Щоб призупинити тренування, торкніться кнопки повернення назад або основного екрана в лівому нижньому кутку екрана або натисніть кнопку Stop (стоп) на консолі. Для продовження тренування торкніться кнопки Resume (відновити) або натисніть кнопку Start (пуск). Щоб завершити тренування, торкніться кнопки End Workout (кінець тренування).

Примітка. Вказана кількість калорій – це приблизне розрахункове значення витрати калорій за час виконання цієї програми. Фактична кількість витрачених калорій залежить від різних чинників, зокрема від вашої ваги. Крім того, якщо під час виконання програми ви вручну змінюєте швидкість або рівень нахилу бігового полотна, це також впливає на кількість витрачених калорій.

4. Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.

Дивіться пункт 5 на стор. 16. На екрані можна також переглянути графіки зміни швидкості та рівня нахилу протягом тренування.

5. За бажанням контролюйте свій пульс.

Дивіться пункт 6 на стор. 17.

6. За бажанням можна ввімкнути вентилятор.

Дивіться пункт 7 на стор. 17.

7. Після закінчення тренування витягніть ключ із гнізда на консолі.

Дивіться пункт 8 на стор. 17.

ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ З ВИБОРОМ ЦІЛІ

1. Вставте ключ у гніздо на консолі.

Дивіться розділ УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ на стор. 14.

2. Виберіть головне меню.

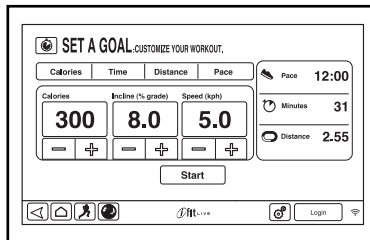
Дивіться пункт 2 на стор. 15.

3. Виберіть програму тренування з вибором цілі.

Щоб перейти до програм із вибором цілі торкніться кнопки Set A Goal (встановлення цілі) на екрані або натисніть кнопку Set A Goal на консолі.

Щоб вибрати тип цілі, торкніться кнопки Calories (калорії), Time (час), Distance (дистанція) або Pace (темп).

Тоді за допомогою кнопок збільшення та зменшення на сенсорному екрані встановіть потрібне значення кількості калорій, тривалості, дистанції або темпу, а також рівень швидкості та нахилу для тренування. На дисплеї відображатиметься тривалість тренування, дистанція, яку потрібно подолати, і приблизна кількість калорій, які ви витратите за тренування.



4. Запустіть програму.

Щоб запустити програму, торкніться кнопки Start (пуск). За мить після доторку до кнопки бігове полотно почне рухатися. Візьміться за ручки, ступіть на полотно та починайте тренування.

Тренування відбувається аналогічно до тренування в режимі ручного керування (дивіться стор. 15).

Програма триватиме до досягнення встановленої цілі. Після цього бігове полотно сповільнить рух і зупиниться; на екрані з'явиться підсумкова інформація про тренування. Переглянувши підсумки, торкніться кнопки Finish (завершити), щоб повернутися до головного меню. Також на екрані можуть бути кнопки для збереження або публікування результатів.

Примітка. Вказана кількість калорій – це приблизне розрахункове значення витрати калорій за час виконання цієї програми. Фактична кількість витрачених калорій залежить від різних чинників, зокрема від вашої ваги.

5. Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.

Дивіться пункт 5 на стор. 16.

6. За бажанням контролюйте свій пульс.

Дивіться пункт 6 на стор. 17.

7. За бажанням можна ввімкнути вентилятор.

Дивіться пункт 7 на стор. 17.

8. Після закінчення тренування витягніть ключ із гнізда на консолі.

Дивіться пункт 8 на стор. 17.

ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ ПІДТРИМКИ ПУЛЬСУ

Програма підтримання пульсу автоматично регулює швидкість і рівень нахилу бігового полотна таким чином, щоб постійно підтримувати ваш пульс на заданому рівні протягом тренування. Примітка. Для використання програми підтримки пульсу потрібно одягнути нагрудний датчик пульсу.

1. Одягніть нагрудний датчик пульсу, який додається в комплекті.

Додаткову інформацію про використання нагрудного датчика пульсу дивіться на стор. 11.

2. Вставте ключ у гніздо на консолі.

Дивіться розділ УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ на стор. 14.

3. Виберіть програму підтримання пульсу.

Для вибору програми підтримання пульсу торкніться кнопки з піктограмою бігуна в нижньому лівому куті екрана. Після цього торкніться кнопки Heart Rate (пульс) на екрані.

На екрані, що з'явиться, торкніться вкладки Performance (комплексне тренування) або Endurance (витривалість).

4. Введіть своє максимальне значення пульсу.

Вкажіть максимальне значення пульсу за допомогою кнопок збільшення та зменшення на сенсорному екрані. Також можна змінити максимальну швидкість і тривалість програми. Примітка. Щоб визначити своє максимальне значення пульсу, порадьтеся зі своїм лікарем або зі спеціалістом, якого він порекомендує.

5. Запустіть програму.

Щоб запустити програму, торкніться кнопки Start Workout (початок тренування). За мить після доторку до кнопки бігове полотно почне рухатися. Візьміться за ручки, ступіть на полотно та починайте тренування.

6. Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.

Дивіться пункт 5 на стор. 16.

7. За бажанням можна ввімкнути вентилятор.

Дивіться пункт 7 на стор. 17.

8. Після закінчення тренування витягніть ключ із гнізда на консолі.

Дивіться пункт 8 на стор. 17.

ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ iFIT

Примітка. Для використання програм iFit потрібен доступ до бездротової мережі (дивіться розділ ВИКОРИСТАННЯ БЕЗДРОВОТОЇ МЕРЕЖІ на стор. 25). Ви також маєте мати зареєстрований обліковий запис на порталі iFit.com.

1. Вставте ключ у гніздо на консолі.

Дивіться розділ УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ на стор. 14.

2. Виберіть головне меню.

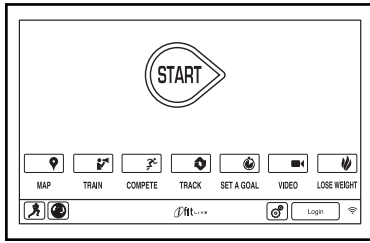
Дивіться пункт 2 на стор. 15.

3. Увійдіть у свій обліковий запис iFit.

Якщо вхід в обліковий запис iFit ще не виконано, торкніться кнопки Login (вхід), щоб увійти. На екрані з'являться поля для введення імені користувача і пароля iFit. Введіть свої дані і торкніться кнопки Submit (надіслати). Якщо потрібно вийти з екрана входу, торкніться кнопки Cancel (скасувати).

4. Виберіть програму iFit.

Щоб завантажити програму iFit зі свого розкладу, торкніться кнопки Map (карта), Train (тренування), Video (відео)



або Lose Weight (схуднення); чергову програму вибраного типу з вашого розкладу буде завантажено на тренажер. Примітка. Якщо вхід в обліковий запис iFit не виконано, то доторком до цих кнопок можна ввімкнути відповідні демонстраційні програми.

Щоб взяти участь у запланованих раніше перегонах, торкніться кнопки Compete (змагання). Щоб переглянути записи про свої попередні тренування, торкніться кнопки Track (відстеження). Щоб вибрати програму тренування з вибором цілі, торкніться кнопки Set A Goal (встановлення цілі) (дивіться стор. 19).

Примітка. Щоб вибрати програму iFit, можна також натиснути відповідну кнопку на панелі iFit на консолі.

Щоб змінити користувача в межах свого облікового запису iFit, торкніться кнопки зміни користувача у правому нижньому куті екрана.

Для завантаження програм потрібно попередньо додати їх до свого розкладу на веб-сайті iFit.com.

Докладнішу інформацію про програми iFit дивіться на порталі www.iFit.com.

Коли вибрано програму iFit, на екрані відображається її назва, тривалість і загальна дистанція. Також на екрані відображатиметься приблизна кількість калорій, яку ви витратите протягом тренування. Якщо вибрано програму змагання, на дисплеї відображатиметься таймер зворотного відліку часу до старту перегонів.

5. Запустіть програму.

Дивіться пункт 3 на стор. 18.

У деяких програмах ви можете отримувати вказівки аудіотренера під час тренування.

6. Слідкуйте за результатами тренування на дисплеї.

Дивіться пункт 5 на стор. 16. На екрані може відображатися карта траси, якою ви йдете або біжите.

Під час змагання на екрані відображатимуться показники швидкості та подоланої дистанції інших користувачів iFit. Також на екрані можна буде побачити, на скільки секунд інші користувачі iFit випереджають вас або відстають.

7. За бажанням контролюйте свій пульс.

Дивіться пункт 6 на стор. 17.

8. За бажанням можна ввімкнути вентилятор.

Дивіться пункт 7 на стор. 17.

9. Після закінчення тренування витягніть ключ із гнізда на консолі.

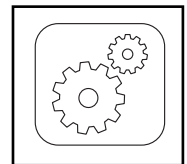
Дивіться пункт 8 на стор. 17.

Докладнішу інформацію про режим iFit дивіться на порталі www.iFit.com.

ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ НАЛАШТУВАННЯ ОБЛАДНАННЯ

1. Виберіть головне меню налаштування.

Вставте ключ у гніздо на консолі (дивіться розділ УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ на стор. 14). Виберіть головне меню (дивіться пункт 2 на стор. 15). Після цього торкніться кнопки з піктограмою зубчастих колішат у правому нижньому куті екрана, щоб перейти до головного меню налаштувань.



2. Виберіть режим налаштування обладнання.

У головному меню налаштувань торкніться кнопки Equipment Settings (налаштування обладнання). Примітка. Якщо потрібно прокрутити перелік наявних пунктів догори або донизу, проведіть пальцем по екрану.

3. Виберіть мову.

Щоб вибрати мову меню, торкніться кнопки Language (мова) і виберіть потрібну мову. Потім торкніться кнопки повернення назад на екрані, щоб повернутися до режиму налаштування обладнання. Примітка. Ця функція може бути заблокована.

4. Виберіть одиниці вимірювання.

Щоб переглянути встановлені на даний момент одиниці вимірювання, торкніться кнопки US/Metric (американські/метричні). За потреби змініть одиниці вимірювання. Потім торкніться кнопки повернення назад на екрані.

5. Виберіть часовий пояс.

Торкніться кнопки Timezone (часовий пояс). Виберіть свій часовий пояс, щоб на консолі правильно відображався місцевий час. Потім торкніться кнопки повернення назад на екрані.

6. Виберіть час для оновлення.

Щоб встановити час для автоматичного оновлення програмного забезпечення консолі, торкніться кнопки Update Time (час оновлення) і виберіть оптимальний час. Потім торкніться кнопки повернення назад на екрані.

ВАЖЛИВО! Після завершення тренування на похилій біговій доріжці кабель живлення потрібно від'єднувати від розетки. Тому для оновлення потрібно вибирати такий час, коли ви користуєтеся біговою доріжкою і зможете від'єднати кабель живлення від розетки після закінчення оновлення.

7. Увімкніть або вимкніть демонстраційний режим.

Консоль має вбудований демонстраційний режим, розрахований на демонстрацію похилої бігової доріжки в магазині. Коли демонстраційний режим увімкнено, консоль працюватиме як звичайно, коли кабель живлення під'єднано, вимикач живлення ввімкнено і ключ вставлено у гніздо на консолі. Однак, коли витягнути ключ із гнізда на консолі, на екрані відображатиметься презентаційний відеоролик.

Щоб увімкнути або вимкнути демонстраційний режим, торкніться кнопки Demo Mode (демонстраційний режим). Торкніться квадрата On (увімк.) або Off (вимк.). Потім торкніться кнопки повернення назад на екрані.

8. Увімкніть або вимкніть інтернет-браузер.

Щоб активувати або заблокувати можливість користування інтернет-браузером, торкніться кнопки Browser (браузер). Торкніться квадрата Enable (увімкнути) або Disable (вимкнути). Потім торкніться кнопки повернення назад на екрані.

9. Увімкніть або вимкніть режим перегляду вулиць.

У деяких програмах під час тренування на екрані може відображатися карта траси. Щоб активувати або заблокувати функцію відображення фотографій вулиць на карті, торкніться кнопки Street View (перегляд вулиць). Торкніться квадрата Enable або Disable. Потім торкніться кнопки повернення назад на екрані.

10. Увімкніть або вимкніть перевірку наявності ключа.

Примітка. Ця функція може бути заблокована на вашій похилій біговій доріжці.

Якщо бажаєте, ви можете вимкнути перевірку наявності ключа і користуватися похилою біговою доріжкою, не вставляючи ключ. Торкніться кнопки Safety Key (ключ безпеки). Щоб вимкнути перевірку, торкніться квадрата Disable. **УВАГА! Перед тим як вимкнути перевірку ключа, прочитайте попередження на екрані.** Щоб знову ввімкнути перевірку, торкніться квадрата Enable.

11. Увімкніть або вимкніть захисний код.

На консолі можна встановити захисний код, який запобігає використанню тренажера дітьми або іншими особами без дозволу.

Торкніться кнопки Passcode (захисний код). Щоб увімкнути захисний код, торкніться квадрата Enable. Введіть 4-значний цифровий код на свій вибір. Торкніться кнопки Save (зберегти), щоб почати використовувати цей код. Торкніться кнопки Cancel (скасувати), щоб повернутися до режиму налаштування обладнання і не використовувати захисний код. Щоб вимкнути захисний код, торкніться квадрата Disable.

Примітка. Якщо захисний код увімкнено, на консолі регулярно відображатиметься запит на введення цього коду. До введення правильного коду консоль буде заблоковано. **ВАЖЛИВО! Якщо ви забудете свій захисний код, для розблокування консолі потрібно ввести універсальний код 1985.**

12. Встановіть час очікування екрана.

На консолі можна запрограмувати автоматичне очищення екрана – якщо протягом визначеного часу користувач не торкається жодної кнопки і бігове полотно не рухається, консоль автоматично очищує дані.

Щоб встановити час очікування до автоматичного очищення, торкніться кнопки Safety Screen Timeout (час очікування екрана); з'явиться перелік варіантів. Виберіть потрібний проміжок часу. Торкніться кнопки повернення назад на екрані.

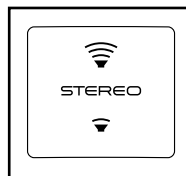
13. Вийдіть із режиму налаштування обладнання.

Для виходу з режиму налаштування обладнання торкніться кнопки повернення назад на екрані.

ВИКОРИСТАННЯ АУДІОСИСТЕМИ

Щоб слухати музику або аудіокниги через аудіосистему консолі під час тренування, потрібно підключити дисковий, MP3 або інший портативний програвач до аудіороз'єму консолі, використовуючи аудіокабель із двома штекерами 3,5 мм (продається окремо). **Вставте штекери аудіокабелю до упору в роз'єми на програвачі та на консолі. Примітка. Придбати аудіокабель можна в місцевому магазині електроніки.**

Натисніть кнопку відтворення на портативному програвачі. Регулювати гучність можна як на програвачі, так і кнопками збільшення та зменшення гучності на консолі.



Якщо ви підключили портативний програвач компакт-дисків, і під час тренування відтворення збивається, покладіть програвач не на консоль, а на підлогу або іншу рівну поверхню.

ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТ-БРАУЗЕРА

Примітка. Для користування інтернет-браузером потрібний доступ до бездротової локальної мережі з маршрутизатором класу 802.11b/g/n, що відкрито транслює SSID-ім'я мережі (приховані мережі не підтримуються).

Щоб відкрити браузер, торкніться кнопки з піктограмою земної кулі в нижньому лівому куті екрана. Виберіть потрібний веб-сайт.

Для навігації в інтернет-браузері використовуйте кнопки переходу назад, оновлення сторінки та переходу вперед на сенсорному екрані. Для виходу з браузера торкніться кнопки повернення на екрані.

Інструкції для роботи з клавіатурою дивіться в розділі КОРИСТУВАННЯ СЕНСОРНИМ ЕКРАНОМ на стор. 14.

Якщо потрібно ввести іншу адресу веб-сайту в рядку URL-адреси, спочатку проведіть пальцем вниз по екрану, якщо рядок URL-адреси не відображається. Тоді торкніться рядка URL-адреси, введіть адресу за допомогою клавіатури і торкніться кнопки переходу.

Примітка. Якщо ви користуєтесь інтернет-браузером під час тренування, кнопки регулювання швидкості, нахилу, швидкості вентилятора і гучності працюватимуть, але кнопки вибору програм будуть неактивні.

Примітка. Якщо після ознайомлення з цими інструкціями у вас виникли запитання, ви можете отримати допомогу на веб-сайті support.iFit.com.

ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ ОБСЛУГОВУВАННЯ

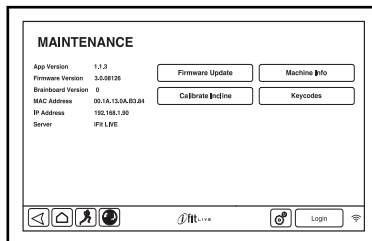
1. Виберіть головне меню налаштування.

Дивіться пункт 1 на стор. 21.

2. Виберіть режим обслуговування.

Щоб перейти в режим обслуговування, у головному меню налаштування торкніться кнопки Maintenance (обслуговування).

На головному екрані режиму обслуговування відображатиметься інформація про модель похилої бігової доріжки та версію внутрішнього програмного забезпечення.



3. Оновіть внутрішнє програмне забезпечення консолі.

Для оптимальної роботи консолі регулярно перевіряйте наявність оновлень для внутрішнього програмного забезпечення.

Торкніться кнопки Firmware Update (оновлення програмного забезпечення), щоб перевірити наявність оновлень через бездротову мережу. Оновлення розпочнеться автоматично.

Не вимикайте живлення та не виймайте ключ із гнізда на консолі під час оновлення, щоб не пошкодити похилу бігову доріжку.

Перебіг оновлення відображатиметься на екрані. Після завершення оновлення бігова доріжка вимкнеться і ввімкнеться знову. Якщо цього не відбудеться, натисніть на вимикач живлення і вимкніть тренажер. Почекайте кілька секунд, а потім переведіть вимикач живлення в положення Reset (ввімкнено). Примітка. Приготування консолі до роботи може тривати кілька хвилин.

Примітка. У деяких випадках після оновлення програмного забезпечення консоль може працювати дещо інакше, ніж до того. Оновлення завжди мають на меті покращити ваш тренувальний процес.

4. Відкалібруйте систему регулювання нахилу бігової платформи.

Торкніться кнопки Calibrate Incline (калібрування системи нахилу). Натисніть кнопку Begin (почати), щоб розпочати процес калібрування. Бігова платформа автоматично підніметься на максимальний рівень, потім опуститься до мінімального рівня і повернеться у вихідне положення. Таким чином відбувається калібрування системи регулювання нахилу. Щоб повернутися до режиму обслуговування, торкніться кнопки Cancel (скасувати). Коли калібрування системи нахилу буде завершено, торкніться кнопки Finish (завершити).

ВАЖЛИВО! Під час калібрування системи регулювання нахилу слідкуйте за тим, щоб ваші ноги, домашні тварини чи сторонні предмети не потрапили під рухому бігову платформу. В разі виникнення непередбаченої ситуації висмикніть ключ із гнізда на консолі, щоб зупинити процес калібрування.

5. Перегляньте зведену інформацію про тренажер.

Для перегляду інформації про свою похилу бігову доріжку торкніться кнопки Machine Info (інформація про тренажер). Переглянувши потрібну інформацію, торкніться кнопки повернення назад на екрані.

6. Перегляньте коди клавіш.

Кнопка Keypcodes (коди клавіш) передбачена для того, щоб спеціаліст із технічного обслуговування міг визначити, чи працює та чи інша кнопка належним чином.

7. Вийдіть із режиму обслуговування.

Для виходу з режиму обслуговування торкніться кнопки повернення назад на екрані.

ВИКОРИСТАННЯ БЕЗДРОТОВОЇ МЕРЕЖІ

На консолі передбачено режим бездротової мережі, за допомогою якого можна встановити бездротове з'єднання з мережею.

1. Виберіть головне меню налаштування.

Дивіться пункт 1 на стор. 21.

2. Виберіть режим бездротової мережі.

Щоб перейти в режим бездротової мережі, у головному меню налаштування торкніться кнопки Wireless Network (бездротова мережа).

3. Увімкніть модуль Wi-Fi.

Перевірте, чи у квадратику Wi-Fi є зелена позначка. Якщо ні, торкніться пункту меню Wi-Fi один раз і почекайте кілька секунд. Консоль розпочне пошук доступних бездротових мереж.

4. Налаштуйте бездротове з'єднання з мережею та керуйте ним.

Коли модуль Wi-Fi увімкнено, на екрані відображатиметься перелік доступних мереж. Примітка. Для відображення переліку може знадобитися декілька секунд.

Перевірте, чи біля пункту меню Network Notification (сповіщення мережі) є зелена позначка; якщо так, то в разі виявлення доступної мережі в радіусі дії приймача на екрані консолі з'явиться відповідне сповіщення.

Примітка. Ви маєте мати власну бездротову локальну мережу з маршрутизатором класу 802.11b, що відкрито транслює SSID-ім'я мережі (приховані мережі не підтримуються).

Коли на екрані з'явиться перелік доступних мереж, торкніться назви потрібної мережі. Примітка. Вам потрібно знати назву (SSID-ім'я) своєї мережі. Якщо мережа захищена паролем, вам також потрібно знати пароль.

З'явиться інформаційне вікно із запитом, чи бажаєте ви під'єднатися до бездротової мережі. Щоб під'єднатися до мережі, торкніться кнопки Connect (з'єднати), а щоб повернутися до переліку мереж, торкніться кнопки Cancel (скасувати). Якщо мережа захищена паролем, торкніться поля введення пароля. На екрані з'явиться клавіатура. Якщо ви бажаєте, щоб символи пароля відображалися під час введення, торкніться квадратики Show Password (показувати пароль).

Інструкції для роботи з клавіатурою дивіться в розділі КОРИСТУВАННЯ СЕНСОРНИМ ЕКРАНОМ на стор. 14.

Коли консоль встановила з'єднання з бездротовою мережею, поряд із пунктом меню Wi-Fi вгорі екрана відображатиметься слово CONNECTED (з'єднано). Потім торкніться кнопки повернення назад на екрані, щоб повернутися до режиму бездротової мережі.

Щоб від'єднатися від бездротової мережі, виберіть мережу в переліку і торкніться кнопки Forget (забути).

Якщо вам не вдається встановити з'єднання із зашифрованою мережею, перевірте, чи правильно ви вводите пароль. Примітка. Паролі чутливі до реєстру.

Примітка. У режимі iFit підтримуються різні типи шифрування, як із захистом, так і без (WEP, WPA та WPA2) Рекомендуємо використовувати широкосмугове з'єднання, оскільки якість роботи консолі в цьому режимі залежить від швидкості з'єднання.

Примітка. Якщо після ознайомлення з цими інструкціями у вас виникли запитання, ви можете отримати допомогу на веб-сайті support.iFit.com.

5. Вийдіть із режиму бездротової мережі.

Для виходу з режиму бездротової мережі торкніться кнопки повернення назад на екрані.

ВИКОРИСТАННЯ ВЛАСНОГО ПЛАНШЕТА З КОНСОЛЛЮ

Примітка. Щоб під'єднати до консолі свій власний планшет, потрібно встановити з'єднання з бездротовою мережею (дивіться стор. 25). Також потрібно мати зареєстрований обліковий запис iFit і встановити на планшеті програму iFit. **Створити обліковий запис iFit можна на веб-сайті www.iFit.com, а завантажити програму iFit для iPad або Android можна відповідно в магазинах App StoreSM або Google PlayTM.**

1. Налаштуйте бездротове з'єднання на консолі.

Дивіться стор. 25. Примітка. Консоль і ваш планшет мають бути під'єднані до тієї самої бездротової мережі.

2. Запустіть на планшеті програму iFit і ввійдіть у свій обліковий запис iFit.

3. Налаштуйте бездротове з'єднання на планшеті.

Підключіть планшет до тієї ж бездротової мережі, яку ви вибрали в пункті 1. Торкніться кнопки Connect (з'єднати) на своєму планшеті. Після цього натисніть на консолі кнопку Stop (стоп), щоб підтвердити, що ви бажаєте перевести керування похилою біговою доріжкою на свій планшет.

4. Керуйте тренажером зі свого планшета.

Коли між консоллю і планшетом буде встановлено бездротове з'єднання, ви зможете керувати похилою біговою доріжкою, торкаючись потрібних елементів на екрані свого планшета. На планшеті можна буде вибирати тренувальні програми та регулювати швидкість і рівень нахилу бігового полотна. **Примітка. Сенсорний екран консолі буде закритий спливним вікном, але кнопки на консолі продовжуватимуть працювати паралельно з елементами керування на планшеті.**

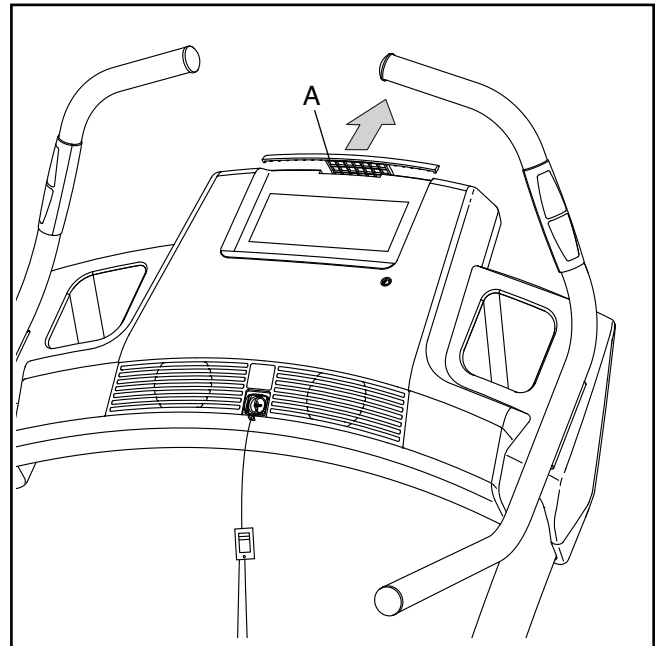
5. Вийдіть зі свого облікового запису і закрийте програму iFit.

Після завершення роботи з планшетом торкніться посилання у правому верхньому куті екрана планшета, щоб вийти зі свого облікового запису.

Докладнішу інформацію про програму iFit дивіться на порталі www.iFit.com.

ВИКОРИСТАННЯ ТРИМАЧА ДЛЯ ПЛАНШЕТА

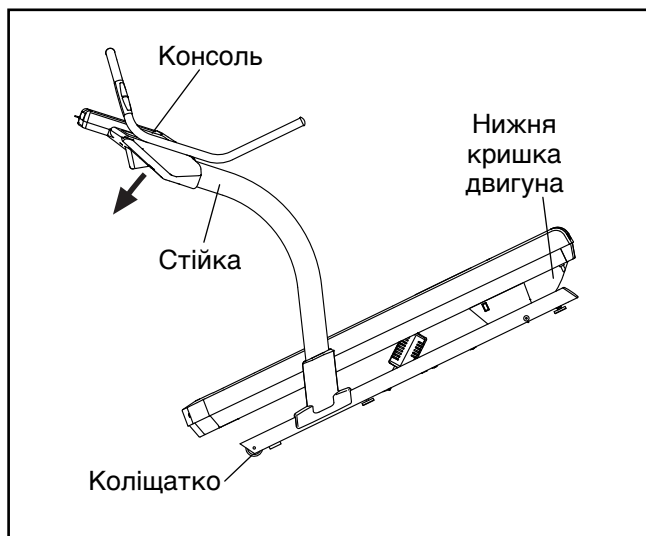
На час тренування на похилій біговій доріжці можна прикріпити планшет до консолі. Витягніть тримач планшета (A) догори і покладіть свій планшет зверху на консоль. Тримач зафіксує планшет і утримуватиме його на місці.



ПЕРЕСУВАННЯ

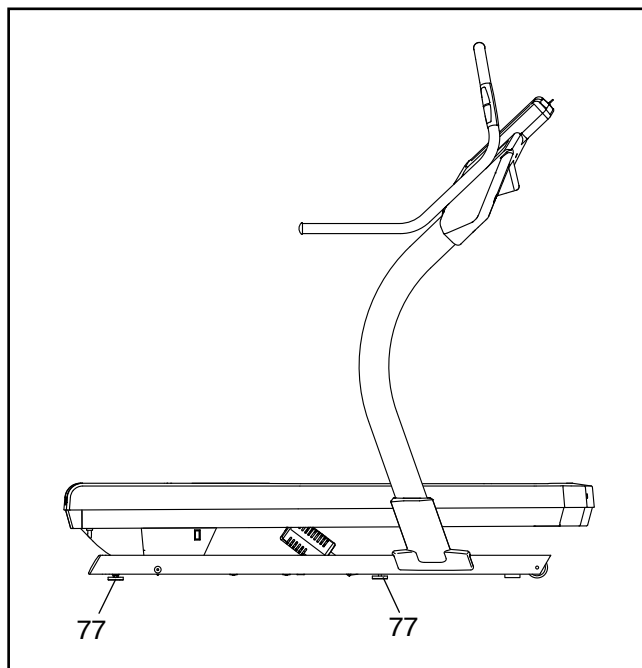
Перш ніж пересувати похилу бігову доріжку, вставте ключ у гніздо на консолі, підніміть бігову платформу до максимального рівня нахилу, вийміть ключ і від'єднайте кабель живлення.

Зважаючи на розмір і вагу похилої бігової доріжки, для її пересування потрібно дві або три людини. Міцно візьміться за стійки біля консолі. Нахилийте бігову доріжку вперед, поки вона не зможе вільно котитися на коліщатах. **УВАГА!** Щоб зменшити ризик травмування людей або пошкодження похилої бігової доріжки, не піднімайте її за пластмасову нижню кришку двигуна. Не тягніть за консоль.



Обережно перетягніть похилу бігову доріжку на коліщатах у потрібне місце та опустіть її в горизонтальне положення. **УВАГА!** Будьте надзвичайно обережні під час пересування похилої бігової доріжки, щоб зменшити ризик травмування. Не намагайтеся пересувати похилу бігову доріжку по нерівній поверхні.

Упевніться, що похила бігова доріжка надійно стоїть на підлозі. Якщо вона бодай злегка хитається, підкрутіть ніжки регулювання рівня (77) так, щоб вона стояла нерухомо.



ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

ОБСЛУГОВУВАННЯ

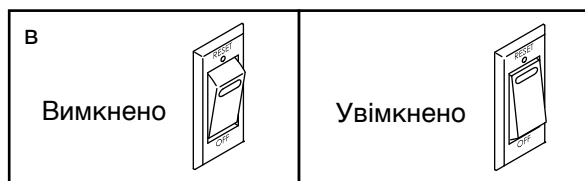
Регулярно чистьте похилу бігову доріжку і підтримуйте бігове полотно в чистоті та сухості. Насамперед **переведіть вимикач живлення на біговій доріжці в положення Off (вимкнено) та від'єднайте кабель живлення від розетки.** Для миття зовнішніх деталей похилої бігової доріжки використовуйте вологу ганчірку та невелику кількість слабкого мильного розчину. **ВАЖЛИВО! Не розбризкуйте рідину безпосередньо на похилу бігову доріжку. Щоб запобігти пошкодженню консолі, оберігайте її від потрапляння рідини.** Після миття ретельно витріть похилу бігову доріжку насухо м'яким рушником.

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Більшість проблем із похилою біговою доріжкою можна розв'язати, виконуючи прості вказівки, подані нижче. Знайдіть відповідний симптом і виконайте рекомендовані дії. Якщо проблему не вдалося усунути, зверніться за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки цього посібника.

СИМПТОМ: Не вмикається живлення

- Переконайтеся, що кабель живлення під'єднано до належним чином заземленої розетки (дивіться стор. 12). Якщо необхідний подовжувальний кабель, використовуйте лише 3-жильний кабель калібру 14 (1 мм²), не довший за 1,5 м.
- Вставте ключ у гніздо на консолі після того як кабель живлення було під'єднано до розетки.
- Перевірте вимикач живлення на рамі похилої бігової доріжки поруч із гніздом живлення. Якщо позначена сторона вимикача виступає, як показано на малюнку, живлення вимкнено. Можливо, спрацював автоматичний запобіжник. Щоб знову увімкнути живлення, почекайте п'ять хвилин, а тоді натисніть на позначену сторону вимикача.



СИМПТОМ: Живлення вимикається під час користування тренажером

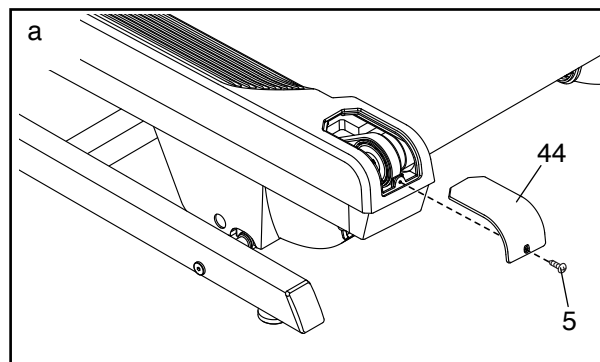
- Перевірте вимикач живлення (дивіться малюнок "в" ліворуч). Якщо спрацював автоматичний запобіжник, почекайте п'ять хвилин, а тоді натисніть на позначену сторону вимикача.
- Переконайтеся, що кабель живлення під'єднано. Якщо так, від'єднайте його, почекайте п'ять хвилин і під'єднайте знову.
- Витягніть ключ із гнізда на консолі та вставте його знову.
- Якщо похила бігова доріжка далі не працює, зверніться до нас за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки.

СИМПТОМ: Дисплей не вимикається після того як ключ витягнуто з гнізда на консолі

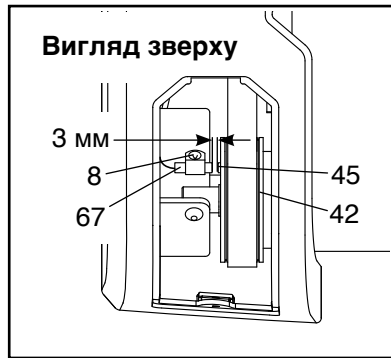
- Консоль має вбудований демонстраційний режим, розрахований на демонстрацію похилої бігової доріжки в магазині. Якщо екран не вимикається після того як ключ витягнуто з гнізда на консолі, це означає, що демонстраційний режим увімкнено. Щоб вимкнути демонстраційний режим, дивіться вказівки в пункті 7 на стор. 22.

СИМПТОМ: показники швидкості та дистанції на консолі відображаються неправильно

- Витягніть ключ із гнізда на консолі та **ВІД'ЄДНАЙТЕ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ.** Викрутіть вказаний гвинт #8 x 3/4" (5) і зніміть кришку лівої бічної рейки (44).



Знайдіть герконовий вимикач (67) і магніт (45) на лівій стороні шківа (42). Прокрутіть шків таким чином, щоб магніт опинився точно навпроти герконового вимикача.



Відстань між магнітом і герконовим вимикачем має становити приблизно 3 мм. Якщо необхідно, послабте гвинт #8 x 3/4" з широкою округлою головкою (8), трохи посуňte герконовий вимикач і знову затягніть гвинт. Встановіть кришку лівої бічної рейки на місце, закріпіть її гвинтом #8 x 3/4" та ввімкніть похилу бігову доріжку на кілька хвилин, щоб перевірити відображення показників швидкості.

СИМПТОМ: Бігове полотно сповільнюється під навантаженням

- Якщо необхідний подовжувальний кабель, використовуйте лише 3-жильний кабель калібру 14 (1 мм²), не довший за 1,5м.
- Якщо бігове полотно натягнуто надто сильно, робота похилої бігової доріжки може погіршитися і полотно може зазнати пошкодження. Підніміть бігову платформу до рівня нахилу 40%. Вийміть ключ і **ВІД'ЄДНАЙТЕ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. За допомогою шестигранного ключа поверніть обидва гвинти регулювання ролика вільного ходу проти годинникової стрілки на 1/4 оберту. Коли бігове полотно натягнуто належним чином, обидва краї полотна можна припідняти приблизно на 8-10 см над платформою бігової доріжки. Будьте обережні, щоб не порушити центрування бігового полотна. Під'єднайте кабель живлення, вставте ключ і ввімкніть похилу бігову доріжку на кілька хвилин. Повторіть процедуру до досягнення належного натягу бігового полотна.



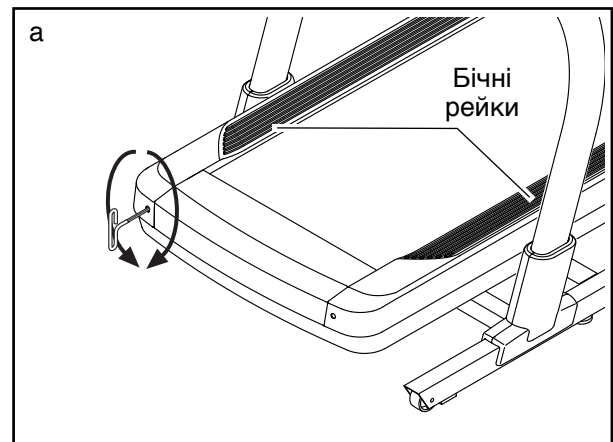
- Полотно похилої бігової доріжки вкрито високоєфективною змащувальною речовиною. **ВАЖЛИВО! Ніколи не покривайте бігове полотно або платформу бігової доріжки силіконовими аерозолями або іншими речовинами, окрім випадку, коли представник уповноваженого сервісного центру попросить вас це зробити. Подібні речовини можуть погіршити роботу бігового полотна і спричинити його сильне зношення.** Якщо ви вважаєте, що полотно потребує додаткового змащування, зверніться за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки цього посібника.

- Якщо бігове полотно і далі сповільнюється під навантаженням, зверніться до нас за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки.

СИМПТОМ: бігове полотно не відцентровано між бічними рейками

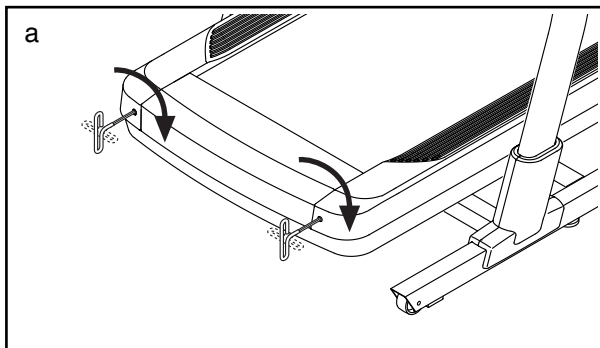
ВАЖЛИВО! Якщо бігове полотно третється об бічні рейки, це може призвести до пошкодження полотна.

- Насамперед вийміть ключ і **ВІД'ЄДНАЙТЕ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. Якщо полотно зсунуто **ліворуч**, візьміть шестигранний ключ і поверніть лівий гвинт регулювання ролика вільного ходу на 1/2 оберту за годинниковою стрілкою; **якщо полотно зсунуто праворуч**, поверніть лівий гвинт регулювання ролика вільного ходу на 1/2 оберту проти годинникової стрілки. Будьте обережні, щоб не натягнути бігове полотно надто сильно. Під'єднайте кабель живлення, вставте ключ і ввімкніть похилу бігову доріжку на кілька хвилин. Повторіть процедуру до досягнення належного центрування бігового полотна.



СИМПТОМ: Бігове полотно проковзує під навантаженням

- а. Насамперед вийміть ключ і **ВІД'ЄДНАЙТЕ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ**. За допомогою шестигранного ключа поверніть обидва гвинти регулювання ролика вільного ходу за годинниковою стрілкою на 1/4 оберту. Коли бігове полотно натягнуто належним чином, обидва краї полотна можна припідняти приблизно на 8-10 см над платформою бігової доріжки. Будьте обережні, щоб не порушити центрування бігового полотна. Під'єднайте кабель живлення, вставте ключ і обережно випробуйте похилу бігову доріжку протягом кількох хвилин. Повторіть процедуру до досягнення належного натягу бігового полотна.



СИМПТОМ: режим iFit не працює належним чином

- а. У разі виникнення проблем з роботою режиму iFit перевірте, чи на тренажері використовується найновіша версія внутрішнього програмного забезпечення (дивіться пункт 3 на стор. 24).

СИМПТОМ: нахил бігової платформи не змінюється належним чином

- а. Утримуючи натиснутими кнопку Stop (стоп) і кнопку “+” поруч із написом Speed (швидкість), вставте ключ у гніздо на консолі, після

чого відпустіть обидві кнопки. Потім натисніть кнопку Stop (стоп) і кнопку зі стрілкою вгору або вниз поруч із написом Incline (нахил). Бігова платформа автоматично підніметься до максимального рівня нахилу та опуститься до мінімального рівня. Таким чином відбувається перекалібрування системи регулювання нахилу. Якщо калібрування системи нахилу не починається, ще раз натисніть кнопку Stop, а потім кнопку збільшення або зменшення кута нахилу. Після закінчення калібрування системи регулювання нахилу витягніть ключ із гнізда на консолі.

СИМПТОМ: похила бігова доріжка не підключається до бездротової мережі

- а. Перевірте, чи правильно встановлені налаштування бездротового зв'язку на консолі (дивіться стор. 25).
- б. Перевірте, чи на маршрутизаторі бездротової мережі встановлені правильні налаштування.
- в. Якщо проблему не вдалося усунути, зверніться за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки цього посібника.

СИМПТОМ: похила бігова доріжка не підключається до вашого планшета

- а. Перевірте, чи правильно встановлені налаштування бездротового зв'язку на консолі (дивіться стор. 25).
- б. Перевірте, чи на маршрутизаторі бездротової мережі встановлені правильні налаштування.
- в. Перевірте, чи консоль і планшет підключені до тієї самої мережі.
- г. Якщо проблему не вдалося усунути, зверніться за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки цього посібника.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Перш ніж розпочинати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком понад 35 років та тих, хто має певні проблеми зі здоров'ям.

Датчик пульсу не є медичним пристроєм. На точність показників пульсу може впливати низка різних факторів. Тому датчик пульсу слід використовувати лише як допоміжний пристрій для планування навантажень, який визначає загальну тенденцію частоти пульсу.

Ці рекомендації допоможуть вам правильно спланувати тренування. Щоб отримати докладнішу інформацію про різні види тренувань, придбайте книгу автора, що заслуговує довіри, або порадьтеся зі своїм лікарем. Пам'ятайте, що важливими передумовами позитивного результату є також правильне харчування та достатній відпочинок.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

Незалежно від того, чи ви тренуєтеся заради схуднення, чи хочете зміцнити свою серцево-судинну систему, важливим чинником досягнення найкращого результату є оптимальна інтенсивність тренувань. Одним із методів визначення оптимального рівня інтенсивності є контроль частоти пульсу. У таблиці внизу подано рекомендовані рівні частоти пульсу для тренувань на схуднення та аеробних тренувань.

165	155	145	140	130	125	115	❤️
145	138	130	125	118	110	103	❤️
125	120	115	110	105	95	90	❤️
20	30	40	50	60	70	80	

Щоб визначити оптимальний рівень пульсу для себе, знайдіть свій вік у нижньому рядку (із заокругленням до найближчого кратного десяти рокам). Три числа у стовпчику над вашим віком – це оптимальні показники частоти пульсу, які формують вашу “зону тренування”. Нижнє число у стовпчику – це частота пульсу для тренувань на схуднення, середнє – для максимально ефективного схуднення, і найвище – для аеробних тренувань.

Схуднення — для спалювання надлишкового жиру в організмі потрібно тренуватися з невисокою інтенсивністю протягом довшого часу. Протягом перших кількох хвилин тренування організм отримує енергію з вуглеводневих калорій. І лише після кількох хвилин тренування організм починає витратити відкладені жирові калорії для отримання енергії. Якщо ви бажаєте схуднути, регулюйте інтенсивність тренування таким чином, щоб частота пульсу була близькою до найнижчого значення у вашій зоні тренування. Для максимально ефективного схуднення тренуйтеся на частоті пульсу, близькій до середнього значення у вашій зоні тренування.

Аеробні тренування — для зміцнення серцево-судинної системи потрібно тренуватися в аеробному режимі, який передбачає активне прокачування легень великих обсягів кисню протягом достатньо довгого часу. Для аеробного тренування регулюйте інтенсивність таким чином, щоб частота пульсу була близькою до найвищого значення у вашій зоні тренування.

РЕКОМЕНДОВАНИЙ ПЛАН ТРЕНУВАННЯ

Розігрів — розпочинайте тренування 5-10-хвилинним прорухом, що включає вправи на розтягування та легкі навантаження для розігріву. Під час проруху ви готуєтеся до тренування – ваше тіло розігрівається, зростає частота пульсу та активізується кровообіг.

Зона тренування — займайтеся протягом 20-30 хвилин із частотою пульсу, близькою до вибраного значення у зоні тренування. (Протягом перших кількох тижнів тренувань тривалість заняття з частотою пульсу в зоні тренування не повинна перевищувати 20 хвилин). Під час тренування дихайте глибоко і неперервно; ніколи не затримуйте дихання.

Завершення — наприкінці тренування присвятить 5-10 хвилин вправам на розтягування. Розтягування робить м'язи еластичнішими та допомагає уникнути неприємних відчуттів після тренування.

ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ

Для підтримання або покращення своєї фізичної форми тренуйтеся тричі на тиждень, залишаючи принаймні один день відпочинку між тренуваннями. За бажанням, після кількох місяців регулярних тренувань ви можете довести кількість тренувань до п'яти на тиждень. Пам'ятайте, що успіх можливий лише тоді, коли регулярні тренування стануть постійною та приємною часткою вашого повсякденного життя.

РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ НА РОЗСТЯГУВАННЯ

На малюнках праворуч зображено правильне виконання кількох основних вправ на розтягування. Усі вправи на розтягування виконуйте повільно та без погойдування.

1. Розтягування з нахиланням до стіп

Станьте рівно, злегка зігніть ноги в колінах і повільно нахиліться вперед, починаючи від тазу. Розслабте спину та плечі й потягніться руками якомога нижче до носків. Затримайтесь у цьому положенні, порахуйте до 15, тоді поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу 3 рази. Розтягуються: задні м'язи стегон, підколінні м'язи та м'язи спини.

2. Розтягування задніх м'язів стегна

Сядьте на підлогу, випроставши одну ногу. Підтягніть стопу другої ноги до себе так, щоб підошва торкалася внутрішнього боку стегна випростаної ноги. Потягніться якомога далі до носка випростаної ноги. Затримайтесь у цьому положенні, порахуйте до 15, тоді поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу по 3 рази на кожную ногу. Розтягуються: задні м'язи стегон, м'язи попереку та пахової області.

3. Розтягування литкових м'язів та Ахіллового сухожилля

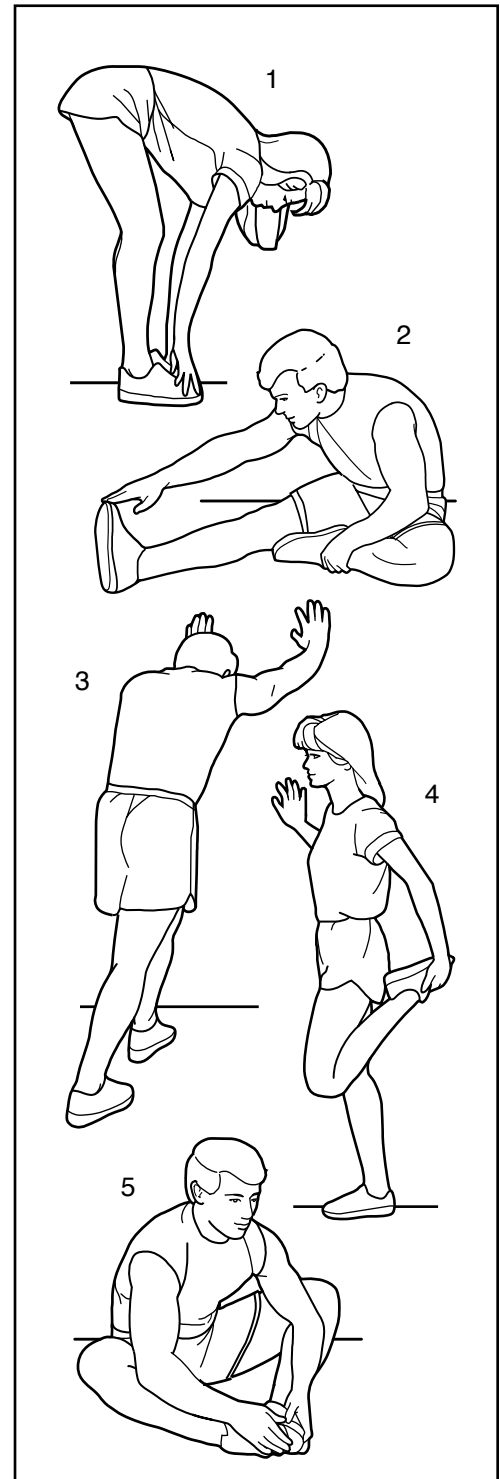
Станьте обличчям до стіни, виставте одну ногу вперед, потягніться вперед і впріться долонями в стіну. Тримайте задню ногу випростаною, всією стопою на підлозі. Згинаючи передню ногу, нахиліться вперед і подайте таз ближче до стіни. Затримайтесь у цьому положенні, порахуйте до 15, тоді поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу по 3 рази на кожную ногу. Для ще більшого розтягування Ахіллового сухожилля можна також зігнути задню ногу в коліні. Розтягуються: литкові м'язи, Ахіллове сухожилля та м'язи гомілковостопного суглоба.

4. Розтягування чотириголових м'язів стегна

Тримайчись однією рукою стіни для підтримання рівноваги, другу руку відведіть назад і візьміться за стопу однойменної ноги. Притягніть п'яту якомога ближче до сидниці. Затримайтесь у цьому положенні, порахуйте до 15, тоді поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу по 3 рази на кожную ногу. Розтягуються: чотириголові м'язи стегна та м'язи тазу.

5. Розтягування внутрішніх м'язів стегна

Сядьте на підлогу, зведіть стопи підошвами разом і розведіть коліна в сторони. Притягніть стопи якомога ближче до пахової області. Затримайтесь у цьому положенні, порахуйте до 15, тоді поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу 3 рази. Розтягуються: чотириголові м'язи стегна та м'язи тазу.



ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

Номер моделі: NETL29714.0 R0614A

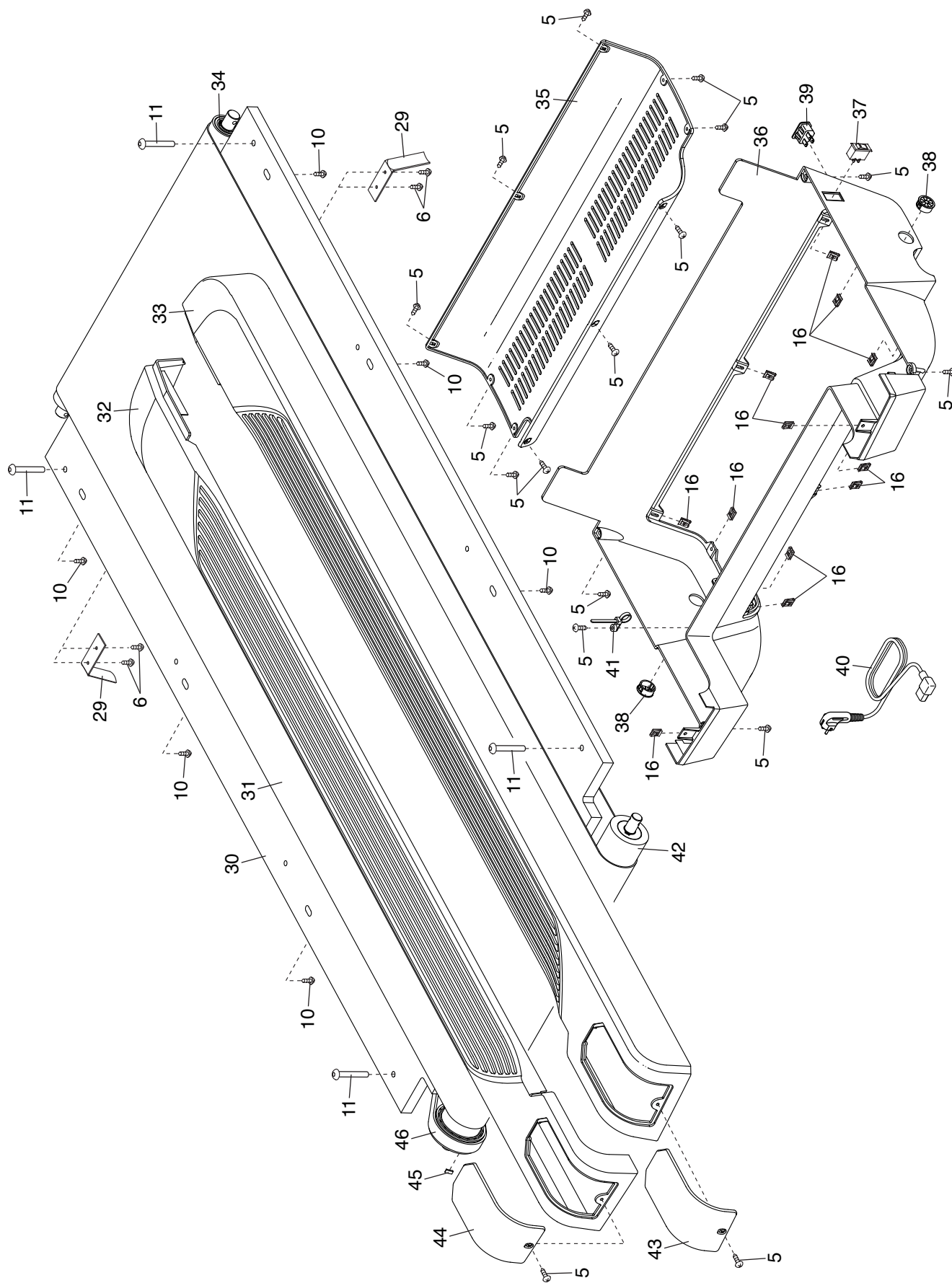
№ дет.	К-ть	Назва	№ дет.	К-ть	Назва
1	2	гвинт 3/8" x 5 1/4"	44	1	кришка лівої бічної рейки
2	2	гвинт 3/8" x 3 3/4"	45	1	магніт
3	8	зіркоподібна шайба 3/8"	46	1	привідний ремінь
4	2	самонарізний гвинт #8 x 3/4"	47	1	кришка передньої корпусної панелі
5	76	гвинт #8 x 3/4"	48	1	передня корпусна панель
6	4	гвинт прямої полотна 3/8"	49	8	заглушка подушки
7	3	гвинт #8 x 1/2"	50	4	пружина
8	1	гвинт #8 x 3/4" з широкою округлою головкою	51	4	подушка
9	4	гвинт #8 x 3/4" з широкою головкою	52	1	кабель основи
10	6	гвинт #8 x 5/8"	53	4	гумова подушка
11	4	гвинт 5/16" x 1 1/2"	54	1	ремінь нагрудного датчика
12	2	гвинт 1/4" x 1/2"	55	1	кришка контролера
13	2	гвинт 1/4" x 2 1/2"	56	1	верхня кришка двигуна нахилу
14	1	гвинт 3/8" x 1 1/2"	57	1	обмежувач кута нахилу
15	1	гвинт 3/8" x 2"	58	1	нижній кронштейн двигуна нахилу
16	12	фіксатор кришки	59	4	втулка двигуна нахилу
17	9	кріпильний гвинт #8 x 1/2"	60	1	двигун нахилу
18	1	гвинт 1/4" x 1 1/2"	61	1	кронштейн контролера
19	1	гвинт 1/4" x 2"	62	1	контролер
20	2	гвинт двигуна 5/16"	63	1	резистор
21	2	гвинт 3/8" x 2 3/8"	64	1	головний двигун
22	8	гвинт 3/8" x 2 3/4"	65	1	затискач герконового вимикача
23	2	зіркоподібна шайба #8	66	1	рама
24	2	зіркоподібна шайба 1/4"	67	1	герконовий вимикач
25	4	пласка шайба 5/16"	68	1	зовнішня кришка лівої стійки
26	4	гайка 3/8"	69	1	внутрішня кришка лівої стійки
27	4	гайка 5/16"	70	1	внутрішня кришка правої стійки
28	1	гайка 1/4"	71	1	зовнішня кришка правої стійки
29	2	напрямна полотна	72	2	коліщатко
30	1	бігова платформа	73	2	ніжка основи
31	1	бігове полотно	74	1	основа
32	1	ліва бічна рейка	75	1	кабель стійки
33	1	права бічна рейка	76	2	кругла втулка
34	1	ролик вільного ходу	77	4	ніжка регулювання рівня
35	1	проміжна кришка двигуна	78	2	вісь
36	1	нижня кришка двигуна	79	2	заглушка основи
37	1	вимикач живлення	80	1	попереджувальна наклейка
38	2	втулка нижньої кришки двигуна	81	2	наклейка із застереженням
39	1	гніздо живлення	82	2	затискач консолі
40	1	кабель живлення	83	1	стійка
41	7	хомут	84	1	дріт заземлення консолі
42	1	привідний ролик/шків	85	2	коротка накладка ручки
43	1	кришка правої бічної рейки	86	4	заглушка ручки
			87	2	датчик пульсу в зборі

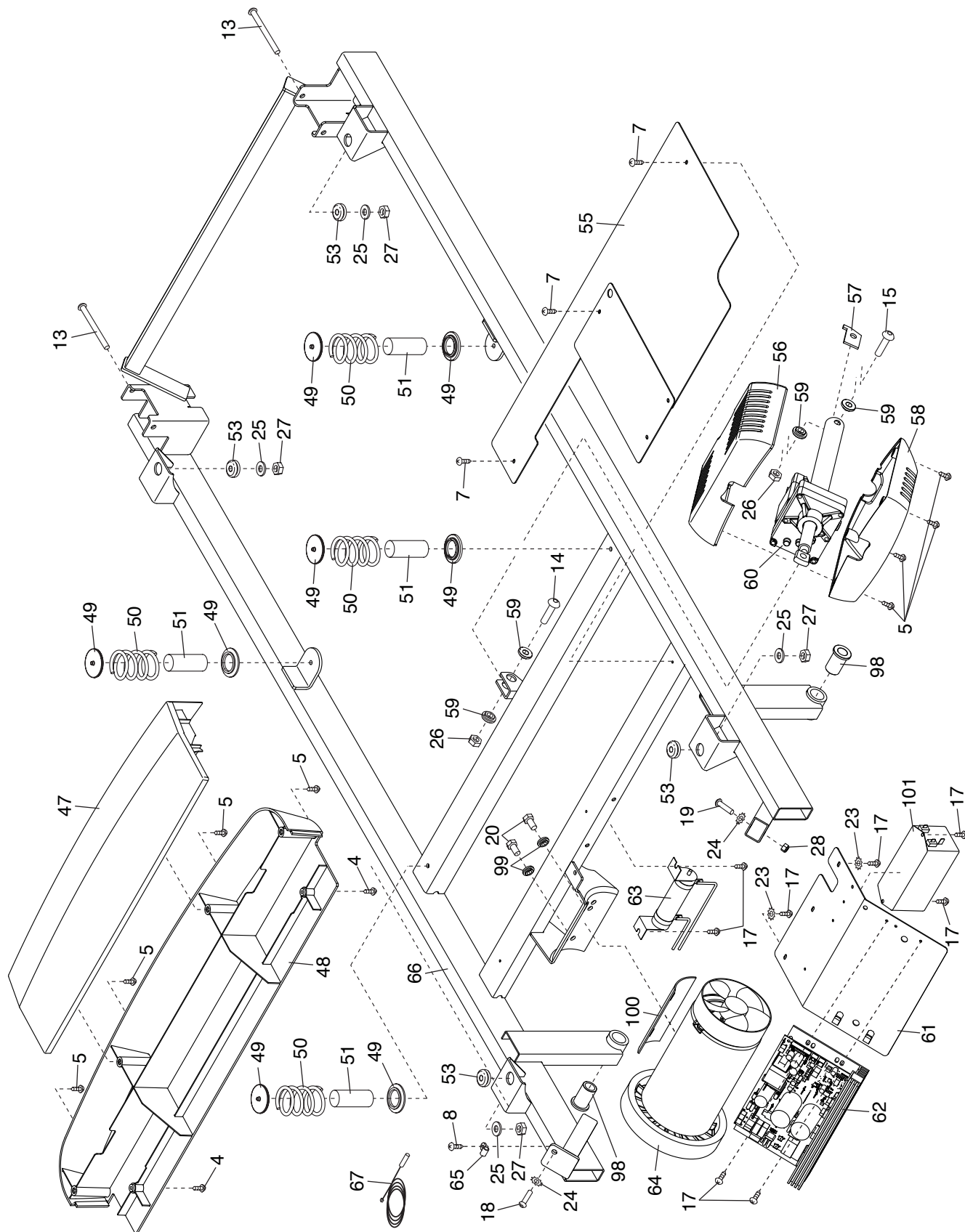
№ дет.	К-ть	Назва	№ дет.	К-ть	Назва
88	2	довга накладка ручки	96	1	нижня кришка консолі
89	1	права ручка	97	1	датчик пульсу
90	1	ліва ручка	98	2	втулка шарніра рами
91	1	лівий лоток	99	2	втулка кріплення двигуна
92	1	основа консолі	100	1	амортизатор двигуна
93	1	консоль	101	1	фільтр
94	1	правий лоток	*	–	посібник користувача
95	1	ключ			

Забелужка: Характеристиките може да бъдат променени без предупреждение За информация относно поръчката на резервни части, моля, погледнете задната корица на това ръководство. *Тези части не са показани на илюстрациите.

ДЕТАЛІЗОВАНА СХЕМА А

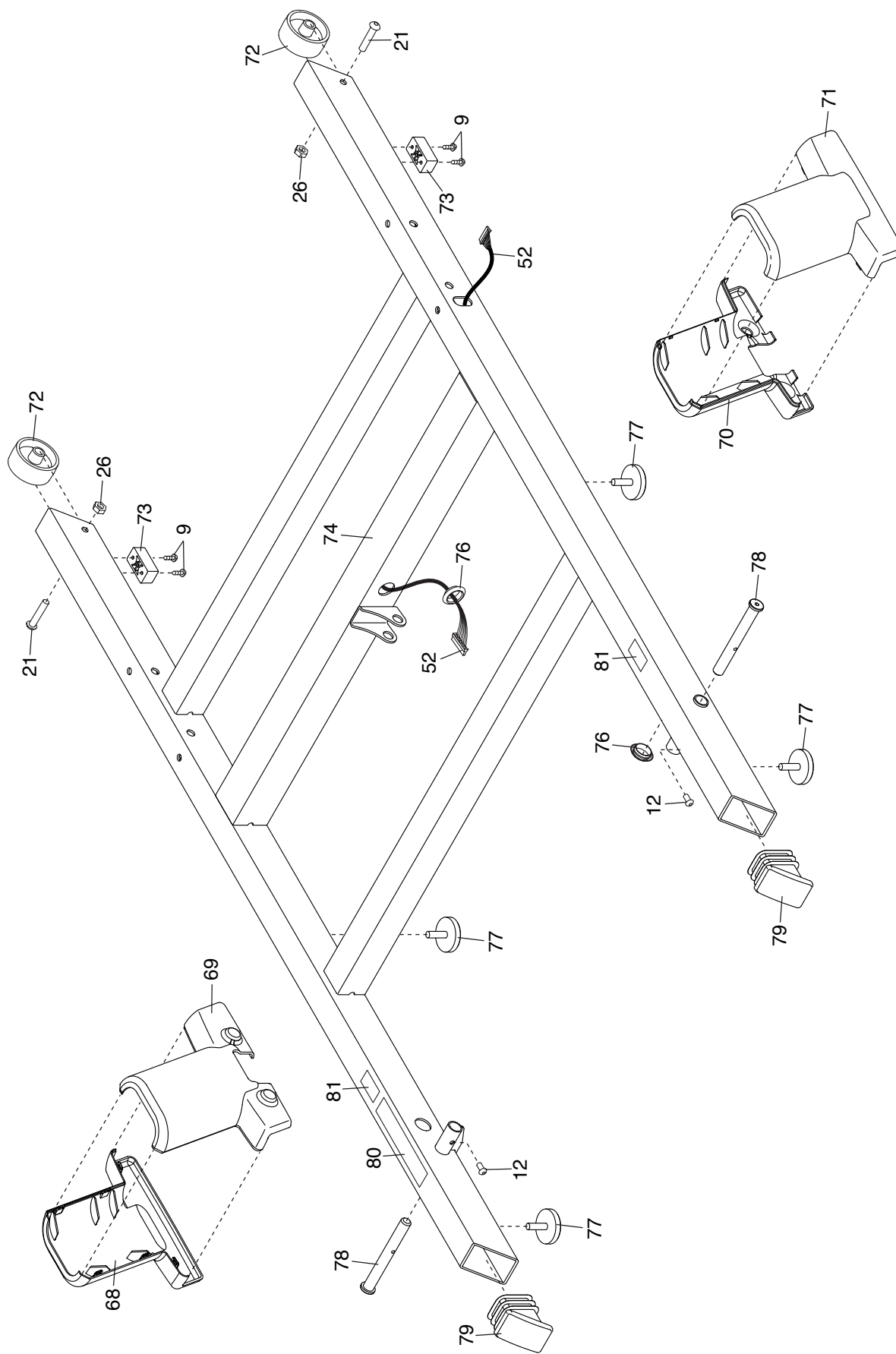
Номер моделі: NETL29714.0 R0614A

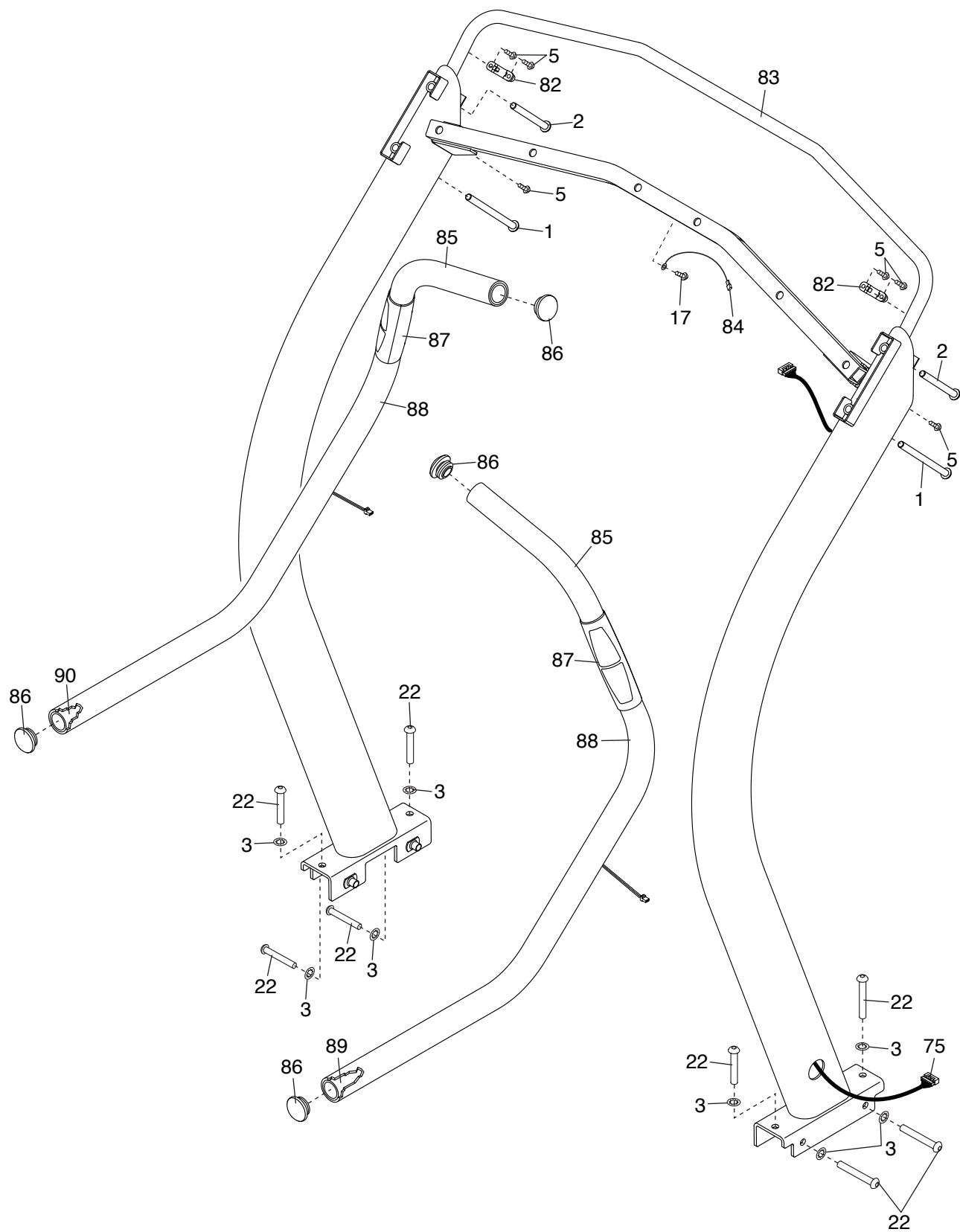


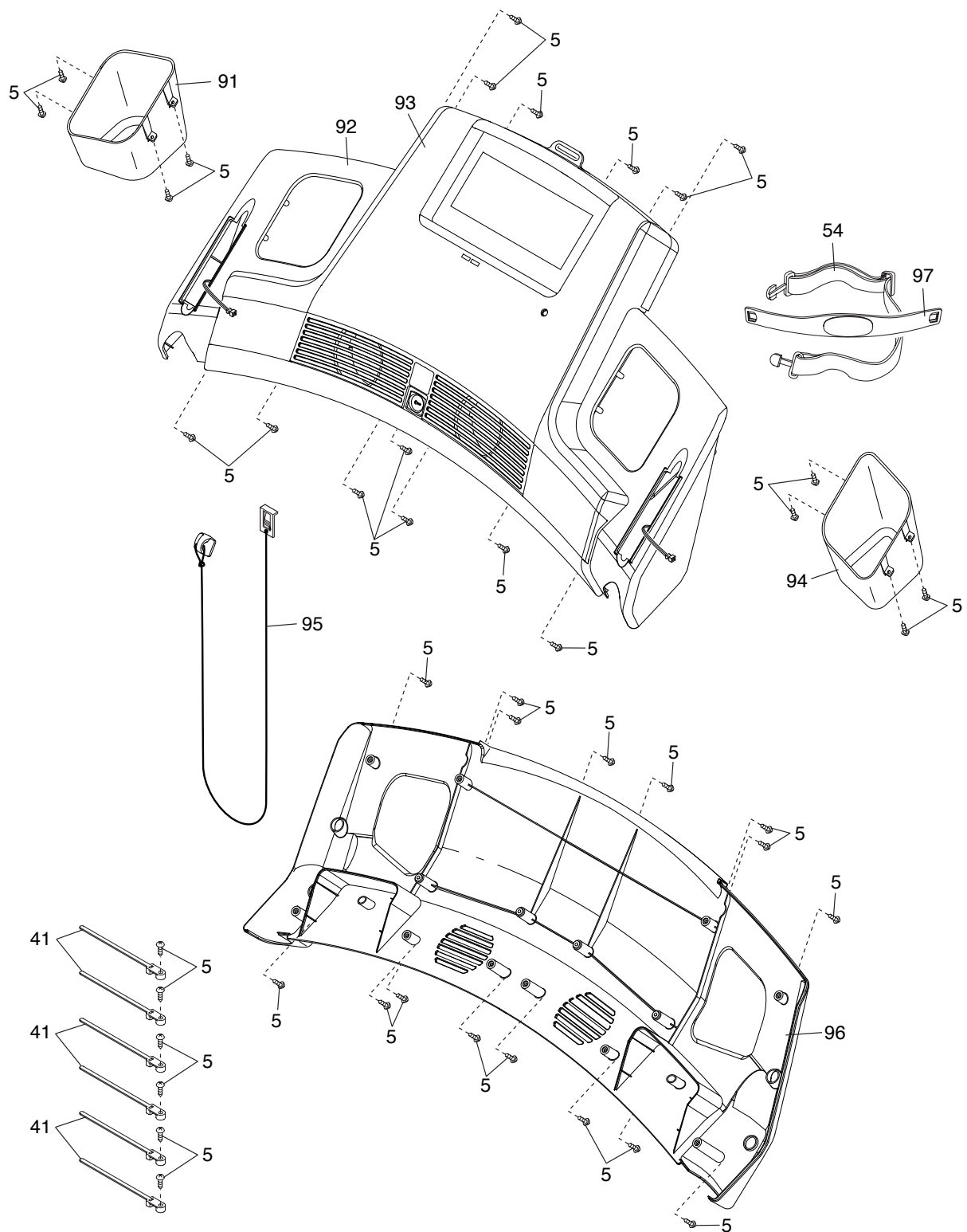


ДЕТАЛІЗОВАНА СХЕМА В

Номер моделі: NETL29714.0 R0614A







ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН

Для замовлення запасних частин зверніться за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки цього посібника. Щоб ми могли швидше допомогти вам, будьте готові надати таку інформацію під час здійснення замовлення:

- номер моделі та серійний номер виробу (дивіться на першій сторінці обкладинки цього посібника);
- назву виробу (дивіться на першій сторінці обкладинки цього посібника);
- номер деталі та назву кожної потрібної запасної частини (дивіться ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ і ДЕТАЛІЗОВАНІ СХЕМИ в кінці цього посібника)

ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ

Цей електричний пристрій не можна викидати разом із побутовим сміттям. Для збереження довкілля, після завершення строку експлуатації виробу його потрібно здати на переробку згідно з нормами чинного законодавства.

Здайте виріб для переробки місцевій організації, яка уповноважена збирати відходи такого типу. Таким чином ви допоможете зберегти природні ресурси та покращити європейські екологічні стандарти. Якщо вам потрібна додаткова інформація щодо безпечних способів правильної утилізації виробу, зверніться до органів місцевого самоврядування або за місцем придбання цього виробу.

